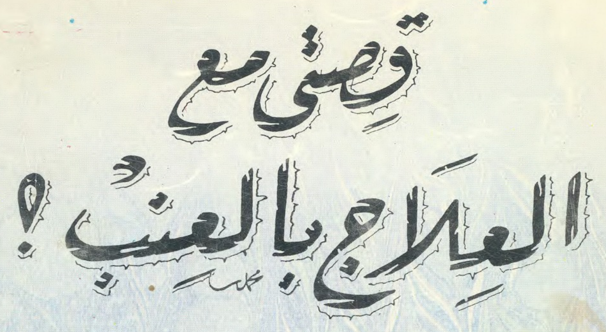



## الاستشفاء بالعنب وطرق التداوى به

- قال الأطباء: لا أمل.. ولكنى شفيت مع العلاج بالعنب؟
- مصحات خاصة فى أوربا للعلاج بالعنب.؟!
- العنب منشط جنسى، وعلاج للنقرس.؟!
- نظام غذائى للعلاج بالعنب لمرضى السرطان.؟!
- نظام العنب للتخسيس.. يمنحك الرشاقة والصحة والحيوية..؟!





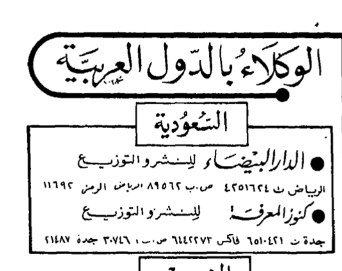

دكتور أيمن الحسيني

# قصتي مع العلاج بالعنب!

## الاستشفاء بالعنب وطرق التداوى به

- قال الأطباء : لا أمل .. ولكنى شفيت مع
- العلاج بالعنب ؟
- مصحات خاصة فى أوربا للعلاج بالعنب . ؟؟
- العنب منشط جنسى ، وعلاج للنقرس . ؟؟
- نظام غذائى للعلاج بالعنب لمرضى السرطان . ؟؟
- نظام العنب للتخسيس .. يمنحك الرشاقة والصحة والحيوية .. ؟؟

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير
٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة تليفون ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٣




## المغرب

● دار المعرفة للنشر والتوزيع

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء

ص.ب 4150 ☎ 300567 - 309520

● المكتبة السلفية للنشر والتوزيع

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء

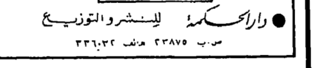
☎ 307643

## الامارات.

● دار الفضيلة للنشر والتوزيع

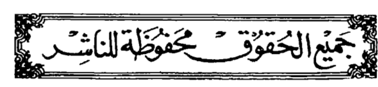
دبي - ديرة - ص ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

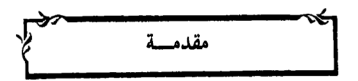
## البحرين





بسم الله الرحمن الرحيم


جميع الحقوق محفوظة للناشر



# مقدمـــة

أثَارَ فكرة هذا الكتاب تجربة جريئة لمريضة بالسرطان خابت كل الوسائل الطبية فى علاجها واستمرت فى المعاناة من المرض نحو تسع سنوات ، لكنها لم تيأس من رحمة الله .. وانصرفت للبحث عن الدواء الشافى بين جنبات الطبيعة ، لإيمانها الوثيق بما يمكن أن يحققه الطب الطبيعى من نجاح يعجز عن تحقيقه دواء الحكماء وعقاقيرهم الكيماوية .. فجرّبت التداوى بالصيام .. فكفّت عن الطعام واكتفت بتناول الماء وبعض أنواع من الفاكهة .. حتى أيقنت بالتجربة أن دواءها فى نوع من الفواكه لمّا استمرت عليه مع الصيام خفّت آلامها ، وخرجت سموم المرض من جسدها ، وعادت سليمة معافاة .. هذا النوع « **الساحر** » هو العنب !! .. وهذه السيدة هى « **جوهانا براندت** » وهى أمريكية الأصل أصيبت بسرطان المعدة أثناء أقامتها فى جمهورية جنوب أفريقية .. وهى ليست طبيبة ، وتعمل مُحاضرة بإحدى الجامعات .

وفى هذا الكتاب نتعرض بالبحث لجوانب هذه التجربة .. ويشمل ذلك : خصائص العنب الطبية وما قاله الآخرون عن التداوى به ـــ التداوى بالصيام وقدرته على علاج الأمراض ـــ مرض السرطان نفسه ومسبباته وعلاقته بالغذاء .

وأعتقد أنه بعد هذا العرض يمكن أن نحكم على مدى فاعلية العلاج الذى اتبعته « **جوهانا** » أثناء رحلتها مع المرض ، ومدى فاعلية « **العنب** » فى تحقيق الشفاء بوجه عام .

وأرجو من الله أن تستمعوا وتستفيدوا بهذا البحث الشائق ، والذى يهدف بشكل عام إلى بث الدعوة بالعودة إلى الطبيعة من خلال الحديث عن « **العنب** » .. وما أشد حاجتنا لذلك ..

**دكتور أيمن الحسينى**
أخصائى الأمراض الباطنية
الاسكندرية فى يناير ١٩٩٢





# العنب الساحر !!

- كلُّ العناصر الغذائية .. فى العنب !!
- استخدامات العنب الطبية .
- مصحّات خاصة فى « أوروبا » للعلاج بالعنب !!!
- الزبيب له ميزات العنب الطازج بل وأكثر !!
- القيمة الغذائية لورق العنب .

# العنب الساحر !!

## □ أنواع العنب :

يوجد أنواع مختلفة من العنب مثل عنب المائدة وعنب الزبيب وعنب النبيذ ، وتختلف ثمار العنب بصفة عامة من بلدان إلى أخرى على حسب عدة مواصفات مثل حجم الثمرة ودرجة الحلاوة وسمك القشور ووجود البذور أو عدمه . كما يختلف تركيب ثمرة العنب نفسها اختلافاً بسيطاً من نوع لآخر .

# كُل العناصر الغذائية .. فى العنب !!

## □ نتائج تحليل ثمار العنب :

يحتوى العنب على معظم العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم ، فيحتوى على **مواد سكرية** بحوالى ١٥٪ .. هى سُكر العنب .

ومنها حوالى ٧٪ جلوكوز .. وتزداد نسبتها كلما نضجت الثمار .. ويعتبر سكر العنب من أبسط السكريات وأسهلها امتصاصاً وتمثيلًا فى الجسم .

وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطى للجسم كمية من الطاقة تعادل حوالى ٦٨ سعراً حرارياً ، وتُعزى هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم .

كما يحتوى العنب على **بروتين** بحوالى (٨,٪) وعلى **دهون** بحوالى (٥,٪) . بالإضافة إلى مجموعة من **أملاح العناصر** هى أملاح البوتاسيوم

والكالسيوم والفوسفور والحديد .. وبعض **الفيتامينات** وأهمها فيتامين « ب » وكذلك « أ » و « جـ » .

كما أن العنب مصدر غنى **بالألياف** فيحتوى على حوالى ( **٤,٣ ٪** )

والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً ، لكنه ثبت أن لها فوائد صحية عديدة ، فهى تمنع حدوث الإمساك وتنظّم مستوى الجلوكوز والكوليستيرول بالجسم ، بل تحمى كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء .

ويوضح الجدول التالى بالتفصيل المواد التى تحتويها ثمار العنب فى كل ١٠٠ جرام من الثمار .

**العناصر المكونة لثمار العنب ونسبة وجودها فى ١٠٠ جرام من الثمار**

| العنصر | نسبة وجوده |
|---|---|
| ماء | ٨١,٦ جرام |
| بروتين | ,٨ جرام |
| دهون | ,٤ جرام |
| كربوهيدرات (**سكريات**) | ١٦,٧ جرام |
| ألياف | ٤,٣ جرام |
| فيتامين « أ » | ٨٠ وحدة دولية |
| فيتامين « ب١ » | ,٠٥ ميلليجرام |
| فيتامين « ب٢ » | ,٠٣ ميلليجرام |
| حمض نيكوتينيك | ,٤ ميلليجرام |
| حمض بانتوثينيك | ,٠٨ ميلليجرام |
| حمض الطرطير | ١,١٢ ميلليجرام |

| العنصر | نسبة وجوده |
| --- | --- |
| فيتامين « جـ » | ٤ ميلليجرام |
| كالسيوم | ١٧ ميلليجرام |
| حديد | ,٦ ميلليجرام |
| بوتاسيوم | ٢٣٤ ميلليجراما |
| فوسفور | ٢١ ميلليجراما |

## □ القيمة الغذائية للعنب :

بذلك نرى أن احتواء العنب على قدر جيد من السكريات يجعله مصدراً غنياً للطاقة التى يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية المختلفة من هضم ومشى وتفكير وخلافه .

كما يحتوى العنب ، خاصة القشر ، على مجموعة من عناصر فيتامين « ب » المركب والذى يحتاجه الجسم فى نواحٍ كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبى .

كما يحتوى العنب على كمية وفيرة من فيتامين « جـ » الذى يرفع من مناعة الجسم ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم .. وكذلك فيتامين « أ » الضرورى لسلامة الجلد .

كما يحتوى العنب على البروتينات والتى يستخدمها الجسم فى إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم .

بالإضافة إلى أن العنب مصدر غنى بالألياف التى سبق ذكر فوائدها .





# العنب فى الطب القديم

## □ ماذا قال أطباء العرب عن العنب ؟ :

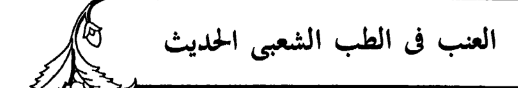
أطال أطباء العرب الأوائل فى ذكر فوائد العنب الطبية ، ومما قالوه : أنه أجود الفواكه غذاء .. يسُمِّن ويصلح هزال الكلى ، ويصفى الدم ، ويعدل الأمزجة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة ، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغى أن يؤكل فوق الطعام ، وهو مرطب منظف للقناة الهضمية ، نافع للأمراض الالتهابية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المَعِديَّة والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

وللعنب فى حياة العرب مكانة خاصة ، وقد انعكس ذلك على شعرهم ونثرهم .. فهذا « **ابن الرومى** » يصف العنب فيقول :

كأن الرازق* وقد تباهى — وتاهت بالعناقيد الكروم
قوارير بماء الورد مَلْأى — تَشِفُّ ولؤلؤ فيها يعوم
وتحسبه من العسل المصفَّى — إذا اختلفت عليك الطعوم
فكل مُجَمَّع منه ثُريَّا — وكل مفُرَّق منه نجوم



* الرازق : ضرب من العنب [عنب الطائف] أبيض طويل الحَبّ .



# العنب فى الطب الشعبى الحديث

● ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيُعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .

● وشاى أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض .. ولذلك يوصف فى حالات : الدوسنتاريا ، والإسهال ، وانحباس البول ، واليرقان .

● ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإمساك .

● وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته .. كما يخفف نسبة حمض البوليك .. وهذا الحامض — كما هو معروف — من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .

● والعنب يفعل فى الأمعاء فعلًا مليناً ، ويقلل الاختمارات فيها .. ويزيد فى خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء .

● والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف .. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .



# استخدامات العنب الطبية

شاع عن العنب استخدامه فى الشفاء من بعض الأمراض ، فهو :

- يستخدم فى حالات **الإمساك** نظراً لتأثيره الملّين على الأمعاء .

- يستخدم فى علاج **مرض النقرس** أو « **داء الملوك** » .. وهو حالة مرضية تنشأ بسبب زيادة حمض البوليك فى الدم ، وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة ، وترسبه فى بعض مفاصل الجسم يسبب آلاماً كثيرة .. فقد وُجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم .

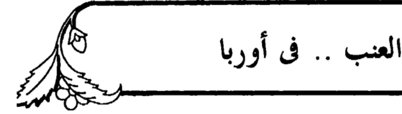
- يستعمل فى حالات **احتباس البول** حيث يساعد على إدراره .

- يحافظ تناول العنب بصفة عامة على **سلامة الكبد** وينشط وظائفه ويزيد من إدراره للعصارة الصفراوية .. بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية .

- وجد أن عصير العنب له تأثير **طارد للبلغم وملطف للسعال** .

## □ العنب يقلّل من الإصابة بالسرطان !!

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعى : إن مما لفت نظرى فى الإحصائيات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً فى البلدان التى يكثر فيها العنب ، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربى مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث فى استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منوّمة .. وفى الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال فى تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجىء فى نمو أنسجة الجسم .



# العنب .. فى أوربا

## □ الأوربيون أكثر الشعوب استخداماً للعنب فى العلاج !!

العلاج بالعنب ليس صيحة جديدة .. فقد عرفه الناس دواءً لكثير من الأمراض منذ مئات السنين .

وكان أكثر الشعوب اهتماماً بزراعة العنب وإدراكاً لفوائده الصحية وقدرته على علاج الأمراض هى شعوب أوروبا بصفة عامة والشعب الألمانى بصفة خاصة .. وإليك هذه الحقائق التى ذكرت فى هذا المجال :

## □ مزارع العنب فى ألمانيا :

### « المَلِـك »

يطلق فى ألمانيا على العنب « **ملك الفاكهة** » .. ويعتبر من الزراعات « **المقدسة** » حتى أن مزارع العنب تخضع لقوانين ونظم تضعها الحكومة للحفاظ على سلامة المحصول من الأمراض والفساد .

لذلك ليس غريباً أن تُغلق أحياناً مزارع العنب الخاصة بأمر من الحكومة ويحرّم على صاحبها الدخول إليها إذا كانت الضرورة تستدعى ذلك للحفاظ على سلامة المحصول !!

كما تحدد الحكومة ميعاداً معيناً لجمع العنب ، وتلتزم كل مزرعة بالانتهاء من الجمع خلال فترة من ١٠ إلى ٢٠ يوماً .

ويشارك فى عملية الجمع كل الفلاحين والأبناء والمسنين وسكان المناطق المجاورة للمزارع .. ابتهاجاً بالموسم السعيد .

وعندما ينتهى جمع المحصول تقام الأفراح والاحتفالات الصاخبة التى تستمر لأسبوع أو أكثر .

## □ كُتبٌ وكتبٌ عن العلاج بالعنب !!

هناك كُتب ووثائق قديمة كتبت منذ مئات السنين ، تشير إلى فضل العنب كشفاء لكثير من الأمراض .

ويذكر أن البيوت الملكية فى أوروبا قد استعانت بالعنب منذ مئات السنين لعلاج ضحايا مرض الزهرى !!

ويذكر أيضاً أنه منذ أكثر من مائة عام ، استعان الدكتور « **لامب** » ، وهو من الشخصيات الاجتماعية البارزة فى المجتمع الإنجليزى ، بالعنب فى علاج حالات مرض السرطان فى إنجلترا !!

## معقول ؟! .. مصحّات خاصة للعلاج بالعنب !!!

والعلاج بالعنب فى الوقت الحالى لايزال يلقى اهتمام الكثيرين من الأطباء ورواد الطب الطبيعى ، وبعضهم يعتمد عليه كدواء طبيعى للكثير من الأمراض .

ومن الأطباء الألمان الذين يستخدمون العنب فى العلاج : دكتور « **هيرمان ريدر** » ودكتور « **مارتين زيلر** » ـــ بكلية الطب بألمانيا . ومن أحد الأنظمة الغذائية التى يقترحانها تناول وجبة من عصير العنب خمس مرات يومياً لمدة ٤ ـــ ٦ أسابيع دون تناول أى طعام آخر باستثناء الماء . ويقترح الطبيبان أن يكون العلاج خلال شهرى سبتمبر أو أكتوبر لضمان جودة العنب ووفرته فى أ[illegible] طبعاً .

اما المدهش حقا فى مجال العلاج فهو وجود مصّحات خاصة تنتشر فى وسط أوروبا للعلاج بالعنب !! .. حيث يُعتمد عليه تماماً من خلال أنظمة غذائية دقيقة فى علاج بعض الأمراض .. ومنها السرطانات !!

## □ ماذا قال الطبيب العالمى دكتور فالينيه عن العنب ؟ :

جان فالينيه **(Jean Valnet)** هو طبيب فرنسى عالمى وله أبحاث كثيرة فى مجال التداوى بالأعشاب والنباتات ، ويعد من رواد الطب الطبيعى .. يقول عن العنب :

العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع فى : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والإرهاق ، ودور النقاهة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهات الجلدية ، والتهاب الأمعاء ، وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه .

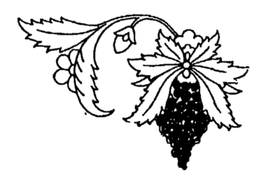
بالإضافة إلى ذلك ، فقد أوصى باستعمال العنب فى الحالات الآتية :

● يشرب ( ٧٠٠ ــ ١٤٠٠ ) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة ، وتخفيف حمض البوليك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا فى حالات البواسير وإذابة الحصى .

● للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

● الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج ، وهو منشط جداً ، ومقوٍ ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، وأمراض المسالك البولية ، والكبد ، والقصبة الهوائية .

● يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه ، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها فى العصير ،.يترك الوجه مبللًا بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .



# الزبيب
## له خواص العنب الطازج بل وأكثر !

### □ طريقة تحضير الزبيب :

الزبيب هو العنب المجفف . ويتم تجفيف العنب على النحو التالى :

(١) يتم اختيار العنب النباتى الناضج وترص العناقيد فى صوانٍ خاصة بالتجفيف تصنع فى العادة من الخشب المبطن بالفورمايكا ومقاسها ٦٠× ٩٠ سم وارتفاع الحافة ٥ سم .

(٢) توضع الصوانى فى منطقة مشمسة لمدة أسبوعين تقلّب خلالها العناقيد من ٢ ــ ٣ مرات .

(٣) ينقل العنب بعد ذلك لمنطقة ظل ويترك لمدة ١٠ أيام أخرى حتى يتم الجفاف ويظهر ذلك عند الضغط على الحب فلا ينتج أى عصير منه .

(٤) تعبأ العناقيد فى صناديق خشب وتترك لمدة ٢٠ يوماً .

(٥) يفصل الزبيب من العناقيد ويجمع فى أكياس أو أوعية .

(٦) ويمكن اختصار مدة التجفيف ــ بغمس العنب قبل التجفيف فى محلول صودا كاوية ساخن $\frac{1}{2}$٪ ثم يزال تأثيره بغمره مرة أخرى فى الماء .

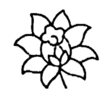
كما يمكن الإسراع فى التجفيف بأن تتم عملية التجفيف كلها فى الشمس والاستغناء عن نقله إلى الظل ، ولكن الزبيب الناتج فى هذه الحالة يكون لونه غامقاً .

## ◻ القيمة الغذائية للزبيب :

يحتفظ العنب المجفف (**الزبيب**) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر ، فتناول ١٠٠ جرام من الزبيب يعطى للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حرارى) .. بينما تعطى نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حرارى) فقط .

والجدول الآتى يبين القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من الزبيب بناء على نسبة العناصر الغذائية الموجودة به :

| المادة | نسبة وجودها |
|---|---|
| ماء | ٢٤ جراماً |
| بروتين | ٢,٢ جرام |
| دهون | ٠,٥ جرام |
| كربوهيدرات | ٧١,٢ جرام |
| فيتامين « أ » | ٥٠ وحدة دولية |
| فيتامين « ب١ » | ,١٥ ميلليجرام |
| فيتامين « ب٢ » | ,٠٨ ميلليجرام |
| كالسيوم | ٧٨ ميلليجرام |
| فوسفور | ١٣٩ ميلليجرام |
| حديد | ٣,٣ ميلليجرام |



# ورق العنب

## □ القيمة الغذائية لورق العنب :

لورق العنب قيمة غذائية عالية تضارع ثمار العنب نفسها .

وقد استخدم ورق العنب فى بعض الوصفات الشعبية حيث يحضر كشراب لعلاج الدوسنتاريا والإسهال وانحباس البول .

والجدول التالى يوضح القيمة الغذائية لأوراق العنب (**لكل ١٠٠ جرام من أوراق العنب**) :

| المادة | نسبة وجودها |
|---|---|
| ماء | ٧٥,٥ جرام |
| بروتين | ٣,٨ جرام |
| دهون | ١,٠ جرام |
| كربوهيدرات | — |
| فيتامين « أ » | ١٧٩٠٠ وحدة دولية |
| فيتامين « ب١ » | ٠,٢٦ ميلليجرام |
| فيتامين « ب٢ » | ٠,٠٨ ميلليجرام |
| فيتامين « جـ » | ١٢٠ جراما |
| كالسيوم | ٣٩٢ ميلليجرام |
| حديد | ٣,٩ ميلليجرام |

# تعريفات عن العنب والعلاج به

☐ **العنب Grapes :**

فاكهة لها فصائل مختلفة تندرج تحت اسم فيتس **(Vitis)** . تنتمى زراعات العنب فى العالم القديم إلى فصائل فيتس فينيفيرا **(Vitis vinifera)** ، والتى لها منتجات هامة مثل : عنب الفاكهة ـــ الزبيب ـــ النبيذ ـــ البراندى ـــ الخل ـــ كريمة الطرطر . (**الموسوعة الدولية**) ..

☐ **العلاج بالعنب Grape cure :**

● طريقة شائعة للعلاج فى بعض مناطق فرنسا وسويسرا وألمانيا وتيرول .. من خلال نظام غذائى يعتمد إلى حد ما على العنب وحده .

● نظام علاج طبيعى يعتمد خلاله المريض كُلية أو أساساً على العنب كغذاء أو شراب . (**قاموس لينكوتس الطبى الجديد**) .

● وسيلة لعلاج الدرن الرئوى **(Pulmonary tuber culosis)** عن طريق أكل كميات من العنب .

(**عن القاموس الطبى .. إعداد : George M. Gould, A.M.,M.D.**) .

● علاج « **طبى** » للأمراض خاصة مرض السل ، عن طريق الاعتماد على تناول العنب كغذاء أساسى . (**موسوعة ويبستر**) .

● طريقة لعلاج بعض الأمراض يعتمد فيها على تناول العنب كغذاء رئيسى . وهى طريقة شائعة للتداوى فى فرنسا إلى حد ما ، لكنها أكثر شيوعاً فى ألمانيا والمجر وكذلك النمسا وسويسرا ، حيث توجد مصحّات خاصة فى هذه الدول تستخدم العنب كعلاج للأمراض .

والعلاج بالعنب وسيلة فعّالة لعلاج الإسهال ، والدوسنتاريا (**باستثناء الدوسنتاريا الأميبية**) ، والبواسير ، واحتقان الطحال .. ويُساعد على شفاء مرض السل والنقرس وبعض الأمراض الجلدية .

( الموسوعة الدولية الحديثة :
**سنة ١٩١٥ ، العدد العاشر ، صفحة ٢٢٥**) .

**☐ عن بحث نشرته صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية ــ العدد ٩٤ رقم ١٤ :**

**«Pickens and Hetler examined, among other things, the acidity of the urine in human Subjects who had drunk Large quantities of grape juice. When, under carfully controlled experimental conditions, as much as a quart of grape juice daily was ingested, neither the iron hydrogen acidity nor the titrable concentration of the urine was signiticantly altered»**

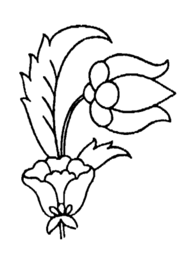
(خاص بالأطباء)

# العنب فى القرآن الكريم

ونُتَوّج معلوماتنا عن العنب بأنه اختص بالذكر فى القرآن الكريم .. ولعل فى ذلك ما يكفى للإشادة بفوائده .. التى ماظهرمنهاوسبق التعرّض له ، وما قد تكشفه الأيام من فوائد أخرى ليست فى الحسبان .

وقد ذُكر العنب فى القرآن الكريم فى أكثر من موضع .. ففى سورة النحل يقول الحق سبحانه وتعالى : ﴿ **ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات** ﴾ [ النحل : ١١ ] .. وفى آية أخرى من نفس السورة يقول عز وجل : ﴿ **ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكَرًا ورزقاً حسناً** ﴾ [النحل : ٦٧]

[ صدق الله العظيم ]





# من تجارب الآخرين مع العلاج بالعنب

- ☐ قال الأطباء : لا أمل .. وشفيت مع العلاج بالعنب !!
  جوهانا براندت
- ☐ سيدة « نيويورك » تشفى من مرضها بعد تناول العنب !!
- ☐ سر العلاج بالعنب .. المادة الفعالة ..
- ☐ هل يكفى أكل العنب لتحقيق الشفاء ؟

# هذه قصّتى مع العلاج بالعنب ..

**□ قال الأطباء : لا أمل ــ لكن رحمة الله واسعة ــ وشفيت مع العلاج بالعنب !!**

**تقول جوهانا براندت :**

نشأت فى عائلة يستشرى فيها مرض السرطان فقد أصيب والدى ووالدتى بالسرطان ، ومات أجدادى كذلك بمرض السرطان .. مما يشير إلى وجود عامل وراثى للإصابة بالمرض .

وفى سنة ١٩٢٠ ، بدأت معاناتى ، أنا الأخرى ، من المرض ، حيث أصبت بسرطان المعدة ، والذى ظهر عقب إصابتى بقرحة فى المعدة ، وظهر السرطان فى نفس مكان القرحة .

واستمرت معاناتى من المرض لفترة طويلة .. وأنا أعلم جيداً أن حالتى ليس لها علاج .. فلا يوجد أى دواء يمكن أن يقضى على النمو السرطانى ، ويعيد بناء الأنسجة !!

واستمرت بى المعاناة نحو تسع سنوات ، ورفضت الموافقة على ما رآه الطبيب من ضرورة إجراء عملية جراحية ، خاصة بعد أن استمر بى القىء لفترة طويلة ولم أستطع تناول أى طعام .. فكنت أعرف مدى خطورة الجراحة بالإضافة لنتائجها الضعيفة .

وخلال هذه الفترة كان المرض فى أشد مراحله .. بناء على ماأوضحته صورة الأشعة .. حيث أخبرنى الطبيب بوجود حاجز من الأنسجة الليفية السرطانية بمنتصف المعدة ويمتد ناحية القلب والرئة اليسرى .. وكنت أحسُّ

بالفعل بوجود هذا النمو السرطانى كأنه «**أخطبوط**» يزحف ناحية صدرى ويعوق قدرتى على التنفس !!

## ☐ بداية الاكتشاف :

كان إيمانى بالله عظيماً ، وكنت من أشد المؤيدين لوسائل العلاج الطبيعى .. **فكنت أرى أن الإنسان قد خلق من تراب الأرض ، وأن نباتات الأرض هى الأقدر على شفائه !!**

وقد سببت لى فترة المرض آلاماً قاسية منعتنى من مزاولة معظم الأنشطة ، لكنها فى نفس الوقت هيّأت لى الفرصة للاطلاع ، وتركّز اهتمامى على البحث فى مجال الطب الطبيعى ، لعلى أجد فيه شيئاً يخفف عنى الآلام .

وكان من أروع ما قرأت خلال هذه الفترة كتاب **Fasting Cure** (**التداوى بالصيام**) للكاتب **Upton Sinclair** (**ابتُن سنكلير**) .. فقد «**هزّنى**» بشدة كل ما جاء فى ذلك الكتاب .

وقررت منذ ذلك الوقت تجربة التداوى بالصيام .. فكنت أصوم لفترات طويلة تصل لحوالى أسبوعين يفصل بينها يوم أو أيام بسيطة .. لكنى فى النهاية لم أشعر بتحسّن ملحوظ !!

وتعلّمت خلال فترة مرضى أشياء أخرى اكتسبتها بالقراءة ومن تجربتى مع المرض .. وكان أهم ما توصلت لمعرفته : إن مرض السرطان يسوء مع تناول معظم أنواع الأطعمة الحيوانية خاصة المطبوخة .. لذا أدركت الخطأ الذى وقعت فيه أثناء فترة الصيام ، فقد كنت أصوم بالفعل لكننى قد أفسدت فترات الصيام بما كنت أتناوله بعدها من طعام كاللحوم والهامبورجر والسجق .. وما إلى ذلك .

ومع الوقت ساءت حالتى أكثر مما كنت عليه .. وعندما توجهت لعمل فحص بالأشعة أخبرنى الطبيب باتساع نطاق النمو السرطانى وأنه لابد من الجراحة . وقرر إعادة الفحص مرة أخرى بعد فترة ستة أشهر .

خلال هذه الفترة عدت مرة أخرى للصيام ، فصمت لفترة ثلاثة أسابيع لم أتناول خلالها سوى الماء البارد ، وداومت على الجلوس أمام أشعة الشمس .

.. وكانت النتائج مذهلة ؛ فعندما عدت لإعادة الفحص بالأشعة بعد مضى ستة أشهر ، ولا أدرى كيف استطعت البقاء على قيد الحياة طوال هذه الفترة ؟! ، جاءت نتائج الفحص تشير إلى توقّف النمو السرطانى وضمور أنسجته !!

وتجددت ثقتى مرة أخرى « **بالعلاج الطبيعى** » .. وصرت أعيد البحث والتجربة أملًا فى الوصول إلى طعام يساعدنى على استعادة صحتى المنهكة من المرض ويقضى على السرطان تماماً ، ويخلص جسمى من سموم المرض ، ويعيد بناء الأنسجة من جديد .. فجرّبت أنواعاً مختلفة من النباتات حتى توقفت عند « **العنب** » واتخذته غذائى الدائم لفترة ستة أسابيع ، إلى جانب تناول الماء البارد بكثرة والجلوس إلى أشعة الشمس الدافئة .

## □ نتائج العلاج بالعنب :

وبعد انتهاء هذه الفترة كنت قد شفيت تماماً من المرض ، بناء على نتائج فحص الأشعة ، وعلى ما حدث بجسمى من تغيرات واضحة تشير إلى اكتساب الصحة والحيوية .. فعاد لعينى البريق ، ولجلدى النضارة والحيوية ، وزادت قوة حواسّى بدرجة ملحوظة ، وشعرت بثبات أسنانى فى أماكنها وشفاء اللثة من التقرحات والالتهابات .. علاوة على تخلصى من إحساسى المكتئب بالمرض ، وعودة البهجة والغبطة إلى نفسى !!!

# من تجارب الآخرين مع العلاج بالعنب

لاشك أن حكاية « **جوهانا براندت** » مع « **العنب** » فيها ما يدعو للعجب والدهشة .. فقد قيل الكثير والكثير عن فوائد العنب من قبل .. لكن هل من المعقول أن يصبح « **العنب** » علاجاً للسرطان .. وهو المرض الذى احتار العلماء فى علاجه ولم يصلوا بعد إلى الدواء المراد أو حتى إلى معرفة سببه الأصلى !!

لذلك كان من الطبيعى أن يتشكك الكثيرون فى صحة ما روته **جوهانا براندت** وفى احتمال إصابتها أصلًا بمرض السرطان .. ذلك بعد أن نشرت مقالًا فى إحدى الصحف اليومية تحكى للقارئين حكايتها مع العنب (**نُشر المقال فى صحيفة Evening Graphic الأمريكية يوم ٢١ يناير سنة ١٩٢٨**) .

لكن الأمر لم ينته عند هذا الحد ، فبعد نجاح **جوهانا براندت** فى علاج نفسها بالنظام الغذائى الذى اتبعته والذى يعتمد أساساً على العنب .. قامت بتطبيق نفس النظام على بعض مرضى السرطان اليائسين من الشفاء ممن جاءوا إليها يطلبون النصيحة . وكانت نتائج العلاج مذهلة إذ تماثل كل المرضى للشفاء ، على حد ما ذكرت **جوهانا** ، وازدادت ثقة الأطباء تدريجياً فى تجربة **جوهانا براندت** مع العنب .. بل إن بعضهم بدأ يستعين بنظام العنب فى علاج بعض الحالات التى ترد إليه مثل حالات الإمساك المزمن والبواسير والتهاب المعدة والسمنة واختلال وظائف الكبد وعسر الهضم وقرحة المعدة .. وكذلك حالات السرطان .. من هذه التجارب ، أذكر هاتين الحالتين :

☐ **سيدة « نيويورك »** :

وهى امرأة متقدمة فى السن أُجرى لها ست عمليات جراحية فى المستقيم

بعد إصابتها بسرطان الأمعاء . وفشلت كل المحاولات لوقف المرض أو تخفيف آلامه .

ومع العلاج بالعنب لفترة طويلة ، تُعد أطول فترة علاج بالعنب ، على حد ما ذكرت **جوهانا** ، بدأت السيدة تتماثل للشفاء ، وكانت علامات ذلك : تَفَتُّح الجلد فى بعض الأماكن وخروج إفراز صديدى ، وخروج ديدان من الشرج ، بالإضافة إلى اكتساب الجلد للنضارة والحيوية ، وعودة البريق إلى العينين !!

## □ حالة أخرى من « برونكس » :

وهى سيدة أمريكية متوسطة العمر كانت تعانى من سرطان المعدة فى مرحلة متأخرة . وحينما زارتها **جوهانا** لأول مرة كانت السيدة فى حالة قىء مستمر ، وما أن تناولت بعض ثمار العنب حتى توقف القىء فى نفس اليوم !

وحينما بدأت السيدة فى العلاج بالعنب ، فى بادىء الأمر فقدت جزءاً كبيراً من وزنها وظلت فى صراع بين الحياة والموت لمدة شهرين كانت خلالهما فى شبه غيبوبة وكان ابنها يطعمها العنب على هيئة عصير بمعدل ملعقة كل ١٥ دقيقة .

وعندما تورّمت إحدى ساق السيدة ، قال ابنها **لجوهانا** : إنها النهاية .. سيدتى !!

فقالت له جوهانا : **فعلاً** إنها النهاية .. نهاية المرض ، وبداية الشفاء !

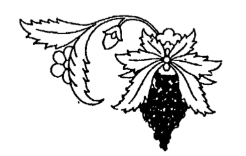
.. فكانت تدرك أن هذا التورّم هو عبارة عن سموم المرض المتجمعة استعداداً لخروجها من الجسم . ونصحت الابن بعمل كمادات من عصير العنب للجزء المتورّم . وبعد فترة وجيزة زال التورّم وبدأت السيدة تفيق من غشيتها وتماثلت للشفاء . ثم استمرت بعد ذلك ، بناء على نصيحة **جوهانا** ، على تناول الخضروات النيئة والطماطم والليمون وزيت الزيتون إلى جانب العنب حتى شفيت تماماً واستعادت وزنها من جديد !!

## □ العنب علاج لسرطان الثدى !!

ولم تقتصر تجارب جوهانا براندت على علاج سرطان المعدة والأمعاء ، فقد قامت كذلك بعلاج سيدة مصابة بسرطان الثدى .

كانت السيدة قد استؤصل أحد ثدييها لإصابة سابقة بالسرطان ، لكن فيما يبدو أن المرض قد لحق بالثدى الآخر ، فتورّم وتغير لون الجلد به وبرزت الأوعية الدموية به بوضوح .

ومع العلاج بالعنب ، بدأ الورم يزول تدريجياً ، وخرجت إفرازات من حلمة الثدى واستعاد الجلد لونه وشكله الطبيعى .. وشفيت السيدة تماما !!



# سِرُّ العلاج بالعنب !!

☐ **المادة الفعّالة :**

لم يتوصل العلماء لمادة معينة موجودة بالعنب يمكن أن نقول أنها تُعالج السرطان . لكنه من المرجح أن نجاح العنب كعلاج للسرطان ، بناء على التجارب السابقة التى قامت بها السيدة **جوهانا براندت** ، يرجع إلى وجود ثلاث مواد ضرورية بثمار العنب وهى : أملاح البوتاس ـــ البروتين ـــ الحديد .

فقد وُجد أن مرضى السرطان بصفة عامة تفتقر أجسامهم إلى أملاح البوتاس .. بذلك يصبح تناول العنب تعويضاً عنها .

أما البروتين فهو عنصر بنّاءٌ ، حيث يشارك فى تكوين بروتوبلازم الخلايا .. بذلك يعمل على إعادة بناء الأنسجة التى أنهكها المرض .

كما يعتبر العنب من أهم مصادر الحديد الذى يحتاجه الجسم لتجديد خلايا الدم .. بذلك فهو غذاء مقوٍّ صحى بصفة عامة .

☐ **كيف يتم شفاء السرطان بالعنب ؟**

من المرجح كذلك أن مفعول العنب له القدرة على إذابة النمو السرطانى أو الأنسجة الليفية السرطانية على وجه الخصوص ، وتخليص الجسم من التقرحات والخراريج .. وذلك بتحويل هذه الأنسجة إلى جزئيات دقيقة تخرج إلى تيار الدم ومنه إلى أعضاء الإخراج للتخلص منها .. وتشمل الكليتين (**عن طريق البول**) ، والجلد (**عن طريق العرق**) ، والرئتين (**عن طريق هواء الزفير**) ، والأمعاء (**عن طريق البراز**) .

.. وأثناء تنقية الدم من هذه المخلفات وخروجها عن الجسم ، تظهر بعض الأعراض الغريبة أو الجديدة على حالة المرض الأصلى ، فتزداد شكوى المريض ومعاناته ويكون المتّهم الأول فى ذلك عادة هو النظام الغذائى بالعنب الذى اتّبعه المريض .. لكنه فى الحقيقة بعد اجتياز هذه الفترة وتخليص الجسم من « سموم » المرض .. يعود للمريض الحيوية والنشاط شيئاً فشيئاً ، ويشير لذلك تحسّن لون الجلد وعودة البريق للعينين ، واستعادة المريض للقوى والقدرة على التركيز والنشاط بصفة عامة .. وعادة يكتسب مرة أخرى ما فقده من وزن أثناء الصيام والعلاج بالعنب ، بل ربما يعود وزنه لأكثر مما كان عليه .

.. ومن أهم هذه الأعراض التى تشير إلى تنقية الجسم أو الدم من المرض ، والتى تمثل بوادر الشفاء ، وليس ازدياد المرض ، أثناء العلاج بالعنب :

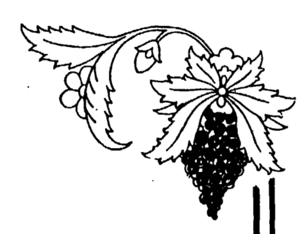
- حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .
- ظهور طفح جلدى .
- نوبات من الارتجاف .
- الشكوى من الصداع .. وأحياناً يكون صداعاً مؤلماً .
- زيادة عرق الجسم .
- خروج إفرازات مخاطية من أماكن الإخراج المختلفة .

## □ هل يكفى أكل العنب لتحقيق الشفاء ؟

ولابد من الإشارة إلى أن تناول العنب كعلاج للسرطان لابد أن يكون من خلال نظام غذائى معين يعتمد أساساً على العنب .. وكذلك إذا أردنا الانتفاع به إلى أقصى درجة سواء للوقاية أو لعلاج حالات مرضية أخرى .

.. ذلك لأن تناول العنب كعلاج للسرطان يفسد مفعوله تناول أطعمة أخرى .. بينما تساعد فترات الصيام قبل بدء العلاج بالعنب والصيام أثناء العلاج نفسه ــ بمعنى الاعتماد على العنب أساساً ــ على زيادة مفعول العنب .

أى يمكن أن نقول إن العلاج بالعنب قد لا يفيد أو لا تظهر نتائجه المبشّرة بالشفاء بدون الالتزام بتناوله من خلال نظام غذائى جيد ..



# النظام الغذائى للعلاج بالعنب

- ☐ عدد وجبات العنب وكمياتها ..
- ☐ بوادر الشفاء ومراحل العلاج ..
- ☐ عصير العنب والزبيب .. بديلان لثمار العنب ..
- ☐ فائدة الخضراوات النيئة ..
- ☐ لبخة العنب وكمادات العنب ..

# النظام الغذائى للعلاج بالعنب

## □ بناء على تجربة جوهانا براندت □

### ١ ــ « تحضير » الجسم للعلاج :

### □ الصيام :

حتى « تجهّز » جسمك للعلاج بالعنب ، يجب أن تصوم أولًا لمدة يومين أو ثلاثة ، تكتفى خلالهما بشرب كميات كبيرة من الماء البارد ، مع عمل حقنة شرجية يومياً .. بحوالى لتر من الماء الدافىء مضافاً إليه عصير ليمونة واحدة .. ذلك باستثناء الحالات التى يحدث فيها إسهال من العنب .. بذلك تتخلص المعدة من فضلات ورواسب الطعام وتستعد لاستقبال غذاء العنب . وتضمن هذه الطريقة ظهور مفعول العنب بشكل أسرع ، علاوة على استحسان الشخص لمذاقه وزيادة حلاوته .

### □ ٢ ــ تناول الماء « على الريق » :

وبعد انتهاء فترة الصيام ، يبدأ الشخص الاعتياد على تناول ١ ــ ٢ كوب من الماء البارد على الريق فى الصباح يومياً .

### □ ٣ ــ أول وجبة طعام :

وبعد نصف ساعة من تناول الماء يبدأ تناول أول وجبة من العنب .. ويراعى غسل العنب جيداً ، ومضغ الثمرة بأكملها ــ بما فى ذلك القشر والبذور ــ ، لكن يُكتفى ببلع جزء من العنب الممضوغ ، لملء البطن ولا يشترط بلعه بأكمله .. إذ يستفيد الجسم بقدر من العصارة الناتجة عن المضغ دون بلع الأجزاء الصلبة .

## □ ٤ ــ مواعيد وجبات العنب :

يُفضل أن تبدأ بتناول أول وجبة فى الثامنة صباحاً ، ثم تتناول وجبة أخرى كل ساعتين حتى الثامنة مساء ــ أى تتناول **سبع وجبات** يومياً .

ويستمر هذا النظام الغذائى لحوالى أسبوع أو أسبوعين ــ ويمكن أن يطول إلى شهر أو شهرين . لكن يجب ألا تزيد المدة عن ذلك بأى حال من الأحوال .

## □ بالنسبة لنوع العنب :

يمكن تناول أى نوع من الأعناب بألوانها المختلفة . لكن يُفضل النوع الخالى من البذور ، والمزروع بطريقة الصُّوَب (**البناقى**) .

ولاحظ هنا أن أنواع العنب المختلفة الشكل تختلف كذلك فى عناصرها المكوّنة .. لذلك يفضل تناول أكثر من نوع دون الاعتماد على نوع واحد . بذلك يكون أفضل وقت لبدء النظام الغذائى بالعنب هو موسم جمع العنب لضمان جودة العنب ووفرته .

## □ بالنسبة لكمية الوجبة :

● بصفة عامة يفضل بدء نظام التغذية بالعنب بتناول كميات بسيطة ثم تزداد تدريجياً .

**فمثلًا** : تكون كمية كل وجبة من وجبات العنب حوالى ٣٠ ــ ٩٠ جراما (**عنقود صغير الحجم**) ثم تزداد للضعف تدريجياً (**عنقود متوسط الحجم**) ــ بحيث تكون أقل كمية فى اليوم حوالى نصف كيلو جرام ، وأقصى كمية حوالى ٢ كيلو جرام .

● عند الوصول لأقصى كمية يجب أن تكون الفترة بين الوجبات ثلاث ساعات على الأقل حتى يتمكن الجسم من هضم العنب ، مع الاستغناء عن تناول بعض « **القشور** » .. أى يكفى مضغ العنب وبلع العصارة فى بعض

الثّمرات دون بلع الأجزاء الصلبة .

● وتشير التجارب إلى أن الاستمرار على نظام غذائى يعتمد على تناول كميات بسيطة من العنب يعطى نتائج أفضل عن تناول كميات كبيرة منه .

## مراحل العلاج بالعنب

تشتمل الفترة الكاملة للعلاج بالعنب على أربع مراحل . ولا ينبغى للمريض أن يبدأ فى تناول الأطعمة « **الصلبة** » إلاّ بعد الانتهاء من هذه المراحل .

ويجب ملاحظة أن العلاج بالعنب نوعٌ من العلاج الطبيعى .. لذلك لا يمكن تحديد مدة هذه المراحل بشكل دقيق ، ولا يمكن أن نقول أن المريض سيستغرق مدة « **كذا** » حتى يشفى من مرضه !! .. فالعلاج الطبيعى لا يحدّد بفترة معينة ، علاوة على اختلاف طبيعة كل جسم عن الآخر واستجابته للعلاج .

### □ المرحلة الأولى :

وهى الفترة التى يستغرقها العلاج بالعنب حتى يُنقّى الجسم من سموم المرض .

ويمكن أن نقول : إن عملية تطهير المعدة وحدها من مخلفات المرض قد تستغرق من ٧ ــ ١٠ أيام منذ بدء العلاج .. بينما يحتاج تنقية كل جزء من الجسم لفترة قد تصل من أسبوعين إلى شهرين . وخلال هذه الفترة يفقد المريض وزنه بدرجة ملحوظة . لكنه يعود مرة أخرى ــ كما سبق ــ إلى اكتساب الوزن ، ذلك لأنه بعد الانتهاء من عملية « **التنقية** » يبدأ الجسم ، مع

العلاج بالعنب ، فى تجديد أنسجته .

وتتمثل علامات الانتهاء من هذه المرحلة فى خروج إفرازات من الجسم وظهور طفح جلدى وحدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .

### □ المرحلة الثانية :

وهى المرحلة التالية لعملية « **التنقية** » .

خلال هذه المرحلة يبدأ إدخال أطعمة أخرى إلى النظام الغذائى لتساعد عملية بناء الأنسجة .. وذلك يشمل :

- فاكهة طازجة ، مثل : الليمون ــ البرتقال ــ الجريب فروت ــ التفاح ــ الفراولة ــ الخوخ ــ الموز ــ وكذلك الطماطم .
- لبن رايب أو جبن أبيض .

.. وذلك بحيث يظل العنب هو وجبة الإفطار الأساسية فى ميعادها المعتاد فى الساعة الثامنة صباحاً ، ولكن مع استبدال بعض وجبات العنب أثناء اليوم بوجبات من الفاكهة الأخرى بما فيها الطماطم .

وبعد عدة أيام يبدأ استبدال وجبة العنب الأخيرة (**وجبة العشاء**) بكوب من اللبن الرايب أو قطعة من الجبن الأبيض .

وبعد حوالى أسبوع إلى عشرة أيام تحل الأطعمة السابقة محل بعض وجبات العنب ، بحيث يؤخذ العنب وجبة من بعد وجبة .. وذلك على نحو المثال التالى :

٨ صباحاً : عنب .
١٠ صباحاً : موز أو برتقال .
١٢ ظهراً : عنب .
٢ بعد الظهر : كوب لبن رايب أو قطعة جبن أبيض .

٤ بعد الظهر : عنب .

٦ مساء : ليمون أو جريب فروت أو خوخ .

٨ مساء : عنب .

**ملاحظة :**

تتبع الطماطم فصيلة الفواكه ، ولها مزايا صحية كثيرة . ويمكن تناولها على هيئة شرائح مضافاً لها بعض عصير الليمون مع زيت الزيتون ، لتحل محل إحدى الوجبات السابقة .

## □ المرحلة الثالثة :

وهى فترة تناول الأطعمة النيّئة . ويشمل ذلك كل ما هو غير مطبوخ ، مثل : الخضراوات النيئة ــ السلاطات ــ الفاكهة ــ الزبيب ــ البندق ــ التمر ، وكذلك اللبن الرايب ــ الجبن الأبيض ــ الزبادى ــ زيت الزيتون ــ عسل النحل ــ الزبد أو الكريمة (**بكميات بسيطة**) .

حيث يبدأ المريض طعامه المعتاد بتناول وجبة عنب ، وتستبدل وجبة الغداء (**الساعة ٢ ظهراً**) بسلاطة من الخضراوات النيئة مع عصير الليمون وزيت الزيتون بدلًا من اللبن الرايب أو الجبن الأبيض .. الذى يفضل تناوله كوجبة العشاء بدلًا من العنب .

وعند اتباع هذا النظام يجب خفض عدد الوجبات عن المرحلة الثانية نظراً لأن تناول الخضراوات النيئة يحتاج لفترة من الوقت حتى يتم هضمها .

## □ هذه الخضراوات يمكن أكلها نيئة دون ضرر :

لا يجب أن يتقيد الشخص فى عمل سلاطة الخضراوات النيئة بمجموعة محددة من الخضراوات مثل الخس والجرجير والطماطم والليمون .. فهناك أنواع كثيرة من الخضراوات يمكن استخدامها فى عمل السلاطة ويمكن أكلها وهى نيئة .. وقد تكون هذه الأنواع « **مفاجأة** » للبعض ، لكنه قد ثبت فعلًا أنها

لا تضر إذا أُكلت نيئة .. من هذه الخضراوات : البسلة ـــ الكرنب ـــ السبانخ ـــ الفاصوليا الخضراء .

بذلك يمكن للشخص أن يختار كل يوم نوعين من الخضراوات السابقة فى عمل سلاطة الخضراوات النيئة بالإضافة إلى عصير الليمون وزيت الزيتون .

لكنه لا يُفضل أن ينتقل من غذاء العنب مباشرة إلى تناول أنواع كثيرة من الخضراوات النيئة التى تدخل فى عمل السلاطة .

## □ لماذا الخضراوات النيئة ؟

يساعد تناول الخضراوات النيئة على الشفاء من المرض أكثر من تناولها مطبوخة .

كما أنها أسهل فى الهضم .. ولا يفضل بصفة عامة تناول أى طعام مطبوخ طوال فترة العلاج بالعنب ..

كما أن تناول الأطعمة المطبوخة يؤدى الى الحموضة على عكس تناول الأطعمة النيئة إذ تحدث وسطاً قلوياً .

بذلك يفيد تناولها من يعانون من زيادة حموضة المعدة ، وهذا هو الأمر الواقع عند معظم المرضى بالسرطان .. إذ يميلون إلى ارتفاع درجة الحموضة ، بذلك تعادل الأطعمة النيئة درجة الحموضة المرتفعة .

كما أن الأطعمة النيئة سهلة الهضم بعكس الأطعمة المطبوخة التى تحتاج لحوالى ٤ ـــ ٥ ساعات لإتمام هضمها وبذلك يتعرض الشخص للوخم والفتور ولا يستطيع مزاولة أعماله بنشاط بعد تناول الطعام المطبوخ .

## □ المرحلة الرابعة :

وهى المرحلة النهائية من العلاج ، التى تبدأ بزوال متاعب المريض واستعادته لوزنه من جديد إيذاناً بالشفاء التام .

خلال هذه المرحلة يمكن الاستمرار على تناول العنب أو الاستغناء عنه بأى نوع آخر من فواكه الموسم .. فليس من المنطقى الاستمرار على تناوله طول العمر !!

وبصفة عامة يُفضل تناول الأغذية غير المطبوخة عن الأغذية المطبوخة ، كما سبق أن أوضحت ، لكنه نظراً لصعوبة تقبُّل بعض المرضى الاستمرار على الأطعمة غير المطبوخة لفترة طويلة ، يمكن خلال هذه المرحلة تناول إحدى الوجبات من الأغذية المطبوخة بشرط أن يكون قد تهيأ للشفاء التام .

وقد يكون من الصعب اقناع الشخص بالاستمرار على نظام غذائى ثابت طوال الحياة .. لكنه فى الحقيقة يضمن الاستمرار الدائم على النظام الغذائى لهذه المرحلة تمتع الشخص بدوام العمر بصحة جيدة عما يحققه أى نظام غذاء آخر .. ويكون هذا النظام على النحو التالى :

- **الإفطار** : فاكهة (**نوع واحد من الفواكه**) .
- **الغذاء** : أكل مطبوخ .
- **العشاء** : سلاطة خضراء .

## □ نوع الطعام المطبوخ :

يجب بصفة عامة أن يكون «**جافًا**» .. أى خالياً من أى سوائل .. كما يجب تجنب التوابل تماماً وزيادة الدّسم .

وأفضل طعام مطبوخ يمكن الاعتماد عليه هو البطاطس المسلوقة ، ويمكن إضافة قطعة من الزبد إليها أو خلطها بالبيض .

كما يفضل أنواع الحبوب بصفة عامة مثل الأرز والقمح واللوبيا . ويمكن تناول الأنواع المختلفة من الخضراوات المطبوخة مثل البسلة والفاصوليا والكرنب والسبانخ والكوسة .

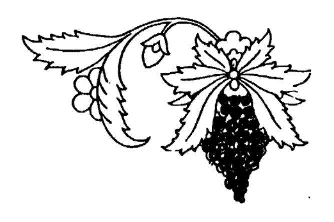
ويفضل أن يكون النظام الغذائى خاليا من اللحوم تماماً (**نباتياً**) إن

أمكن .. وإن لم يكن يمكن تناول السمك باعتباره أفضل الأطعمة الحيوانية .

ويجب على المريض إذا عاودتــه بعض المتاعب عند الاستمرار على هذا النظام أن يعود مرة أخرى لنظام الأطعمة النيئة .

### □ فترة العلاج :

عادة تستغرق فترة العلاج الكامل بالعنب حوالى شهر إلى ستة أسابيع .



# إرشادات .. حول العلاج بالعنب

## ☐ لا يصحُّ الاعتماد على العنب كغذاء لفترة طويلة !

إذا أراد الله ، ونجح نظام الغذاء بالعنب فى تخليص الجسم من السرطان ، فذلك لن يكون عادة بشكل جذرى .. بمعنى أن الأنسجة المريضة سيظل بها ندبات أو تقرحات كأثر لوجود إصابة سابقة بالسرطان .. تماماً كالندبات التى تظل موجودة بالجلد بسبب إصابته بجرح أو حرق .

ففى حالة السيدة **جوهانا براندت** ، أخبرها الطبيب بوجود بعض الالتصاقات التى ظلت باقية بعد شفائها من النمو السرطانى ، وأنها قد تستغرق حوالى سبع سنوات حتى تختفى ، ولن يتم ذلك بصورة نهائية تماماً .

والمقصود من ذلك أنه طالما أدى العنب مهمته فى الوصول بالمريض إلى بر الأمان وتخليص الجسم من سموم المرض وضمور أنسجته .. فلن يفيد استمرار المريض على غذاء العنب لفترة أخرى بعد ذلك أملًا فى اختفاء أثر المرض تماماً .

## ☐ العلاج بالعنب ومتطلبات العمل :

بعض المرضى لا يمكنهم الاستمرار على الغذاء بالعنب لفترة طويلة لعدم قدرتهم على مزاولة أعمالهم التى تحتاج إلى مزيد من الطاقة .

لذا يفضل أن يلتزموا بنظام التغذية بالعنب لفترة أقصر ولتكن أسبوعين . ثم يبدءون المرحلة الثانية من العلاج ، وكذلك المرحلة الثالثة بعد فترة مبكرة نسبياً . فإذا لم تكف هذه الفترة للوصول إلى نتائج جيدة ، عليهم بإعادة النظام مرة أخرى .

# أهمية الصـــوم

تتحسن جميع القوى العقلية والفكرية فى أثناء الصوم ، كما تقوى الذاكرة ، ويلاحظ أن القوى الروحية كالعاطفة والمحبة والبديهة تتحسن تحسناً ملحوظ بفعل الصوم .

● يلاحظ أن هناك تحسناً كبيراً فى درجة الإبصار بعد الصوم على عكس ما قد يبدو فى أثنائه من وجود ذبابة أو ضعف الرؤية .

● استخدم القدماء الصوم والصلاة لعلاج حالات الصرع كما أشار بعض الأطباء إلى ممارسة نوع من الحِمْية الغذائية لتحسين نوبات الصرع .

● الصوم فيه شفاء لحالات العجز الجنسى ، كما أنه يساعد على استعادة الخصب الجنسى عند النساء .

● يعتبر الصوم بصفة عامة من وجهة النظر الصحية وسيلة لتطهير الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات فى السموم الضارة ، أو غذاء لا لزوم له . وإلى جانب هذا التنظيف وذاك التطهير يعنى من الناحية الصحية أيضاً راحة أعضاء الهضم والامتصاص .

## □ هل يتأذّى الصائم من الانقطاع عن الطعام ؟

هناك شرط أساسى لنجاح الصوم وهو وجوب ألاّ يسيطر الخوف على الصائم من فقدان الوزن وخطر الجوع.

فهناك عادة رصيد مختزن من الغذاء بالجسم يؤهل الصائم للاستمرار على الصيام فترات طويلة دون أن يعانى جسمه من الحرمان للغذاء .

ونجد كذلك أن الجسم يستفيد من مدّخراته الغذائية أثناء الصيام بشكل متوازن ودقيق بحيث إن العناصر التى تتوافر بكميات كبيرة داخل الجسم يجرى استهلاكها بكميات أكبر من غيرها ، الأمر الذى يجعل التوازن بين مدخرات الجسم المتنوعة قائما إلى نهاية الصيام لا يصيبه أدنى خلل .

وبذلك فإن فقدان بعض الوزن أثناء الصيام يكون عادة على حساب المخزون الزائد من الطعام ، فيرتاح الجسم من عبء هذا التراكم ، دون حدوث تدمير لأنسجة الجسم أو تغيرات بنواة الخلية فتظل محافظة على حجمها الأصلى .

## أطباء وعلماء استعانوا بالصوم كوسيلة للعلاج



### □ سقراط ، أفلاطون ، ابن سينا :

الحديث عن فوائد الصيام والتداوى به ليست صيحة جديدة .. فقد كان الأقدمون يعتبرونه من فضائل الحياة ، وأفردوا له مكانة كبيرة فى عباداتهم وحياتهم .

وقد كان **سقراط وأفلاطون** يصومان عشرة أيام فى كل بضعة شهور .

ويقال : إن بعض رهبان المسيحية فى العصور الوسطى كانوا يعدّون الصوم علاجاً نافعاً للأمراض النفسية .

وكان **ابن سينا** الطبيب العربى يفرض صوم ثلاثة أسابيع فى كثير من الحالات المرضية التى تعرض عليه .

### □ الصوم علاج لمرض الزهرى !!

ويقال إنه كان يعد الصوم عاملًا هاماً لعلاج الجدرى والزهرى ...

وفى وقت الحملة الفرنسية على مصر ، يُقال ان المستشفيات العربية كانت تعالج مرض الزهرى فى ذلك الوقت بالاعتماد على الصيام .

وقد كتب كذلك الدكتور « **روبرت بارتولو** » وهو طبيب أمريكى من أنصار العلاج الدوائى للزهرى ، قال :

« لاشك فى أن الصوم من الوسائل الفعالة فى التخلص من الميكروبات ، وبينها ميكروب الزهرى ، ولما يتضمنه من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد ، وتلك هى « **نظرية التجويع فى علاج الزهرى** » .. وهى طريقة شرقية قديمة ، وهناك حالات كثيرة استفادت من هذا العلاج » .

## □ تكييف النظام على حسب حالة المريض :

لاشك أن النظام الغذائى السابق يمكن أن يدخل عليه بعض التعديلات البسيطة إذا لم يوافق حالة المريض الصحية .. ذلك من حيث الاعتماد إلى حد ما على أغذية أخرى إلى جانب العنب .. فالمعروف والمؤكد أن العنب كافٍ لاستمرار حياة الإنسان .. إذ يحتوى على معظم العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم .. لكنه فى نفس الوقت لا يحتوى عليها جميعها !!

## □ نظام « السبع وجبات » ليس إجبارياً !

نظام « **السبع وجبات** » الذى سبق ذكره ليس إجبارياً . فلا داعى للمريض أن يُجبر نفسه على تناول العنب متى أحسّ بالشبع . وكذلك لا يجب أن يفرط فى تناوله عن هذا الحد . فمن الواضح أن أفضل النتائج تكون باتباع نظام غذائى يعتمد على كميات صغيرة من العنب .

## □ لا خوف من فقدان الوزن أثناء العلاج :

فقدان الوزن أثناء العلاج بالعنب ، لا يعنى أن المريض يعانى من الجوع . فالعنب كافٍ لأن يظل الإنسان على قيد الحياة لعدة شهور دون تناول أى طعام آخر .. لكنه لا يفضل ذلك بالطبع .

## □ بالنسبة لشُرب الماء :

فى بداية العلاج بالعنب عادة يشعر المريض بالعطش ويتناول كميات كبيرة من الماء بين وجبات العنب .. ولا اعتراض فى ذلك . لكنه بعد فترة ، عندما

يبدأ مفعول العنب فى طرد المرض من الجسم . لا داعى لأن يستمر المريض على تناول كميات كبيرة من الماء !

### □ عدم استطابة طعم العنب :

عدم استطابة طعم العنب أو النفور منه منذ البداية ، يكون عادة بسبب المرض الأصلى .

وللتغلب على ذلك يجب مَدُّ فترة الصيام أو تجديدها .. بإشراف الطبيب .

### □ الإحساس بضعف القوى أثناء العلاج :

لاشك أنه خلال فترة الصيام وخلال فترة العلاج بالعنب يشعر الشخص بإنهاك فى القوى ، وتستمر حالة الضعف حتى يتخلص الجسم من سموم المرض .

لكنه بعد اجتياز هذه الفترة ، ودون حدوث أى تغيير فى النظام الغذائى ، يستعيد الشخص قواه مرة أخرى ، بل ربما يزيد وزنه عمّا كان عليه قبل بدء العلاج بالعنب .

**ملاحظة :**

### □ كم يمكنك البقاء حياً بدون طعام ؟

يرى بعض المختصين بعلم وظائف الأعضاء أن الإنسان يمكنه البقاء حياً بدون طعام فى معظم الأحيان لفترة تتراوح ما بين ٩٠ ــ ١١٥ يوماً !! .. ويمكنه الاستغناء عن الماء لمدة حوالى ١٢ يوماً !!

### □ الشكوى من بعض الأعراض أثناء العلاج :

### □ الإمســاك :

أحياناً يعانى بعض المرضى أثناء اتباع نظام العلاج بالعنب من الشكوى من الإمساك . ولا يُفضّل علاج ذلك بالمسهّلات الكيماوية .

ويمكن علاج الإمساك بتناول ملعقة من زيت الزيتون . وفى الحالات الشديدة يمكن دفع زيت الزيتون إلى فتحة الشرج بواسطة « **سرنجة** » .

### ☐ الانتفاخ والغازات :

وأحياناً أخرى يشكو بعض المرضى من كثرة تكوّن الغازات مع العلاج بالعنب . وعادة يكفى لعلاج ذلك الاستغناء عن تناول القشور والبذور .. دون اللجوء للأدوية الكيماوية .

### ☐ تغيّر لون البراز :

مع العلاج بالعنب قد يتغير لون البراز إلى اللون الأسود بسبب كميات الحديد الوفيرة الموجودة بالعنب .. ولا يدعو ذلك للانزعاج .

## إضافات للنظام الغذائى بالعنب

### ☐ فى حالة سرطان المستقيم :

فى هذه الحالة يضاف للعلاج بالعنب عمل حقنة شرجية يومياً من عصير العنب المخفف بالماء ( **بنسبة ٢ : ١** ) .

### ☐ فى حالة سرطان الزور أو اللسان :

يستعمل عصير العنب فى عمل غرغرة للحلق بنفس درجة التركيز السابقة .

### ☐ فى حالة سرطان الرحم :

يستعمل عصير العنب فى عمل دش مهبلى بنفس نسبة التركيز السابقة .

☐ « **لبخة** » العنب :

فى حالات السرطان « **الخارجى** » .. كسرطان الجلد والثدى .. يُنصح مع النظام الغذائى بعمل « **لبخة** » من العنب على الجزء المصاب حيث يساعد ذلك على فتح التقرحات وخروج الإفرازات . ويكون ذلك بهرس حبات من العنب ونشرها بين طبقتين من الشاش أو القماش الخفيف ووضعها على الجزء المصاب ثم لفها مرة أخرى بقطعة قماش جافة .

☐ « **كمّادات** » العنب :

وأحياناً قد لا يسمح الأمر بعمل اللبخة . فى هذه الحالة يمكن عمل كمادات من عصير العنب . ويكون ذلك بعصر العنب وتخفيف العصير بالماء ، بحيث يحتوى المحلول على حوالى ثلثين من عصير العنب وثلث من الماء . ثم تبلل قطعة قماش بالمحلول وتوضع على الجزء المصاب .

وسواء فى حالة عمل اللبخة أو الكمادات ينبغى كثرة استبدالها للتخلص من السموم التى تمتصها من الجزء المصاب .

☐ **دواعى العلاج بالنظام الغذائى للعنب :**

وُضع النظام الغذائى السابق لعلاج حالات السرطان بصفة عامة .. لكنه من البديهى أنه يمكن الاستعانة به للتداوى من أمراض أخرى والتى شاع عن العنب كفاءته فى علاجها كما اتضح من خلال هذا الكتاب .. وينبغى فى أى حال من الأحوال وجود النصيحة الطبية .

☐ **وجود النصيحة الطبية :**

يجب أن يتم نظام العلاج بالعنب فى وجود النصيحة الطبية .. وطبيبك الخاص هو أفضل من يقوم بتقديم النصيحة فهو أدرى بحالتك الصحية .. وقد يرفض الطبيب نظام العلاج بالعنب ، وقد يؤيده .. عموماً لا تيأس ، ولا تشك فى مقدرة هذه الوسيلة على علاجك دون أن تجرّبها .. واستشر

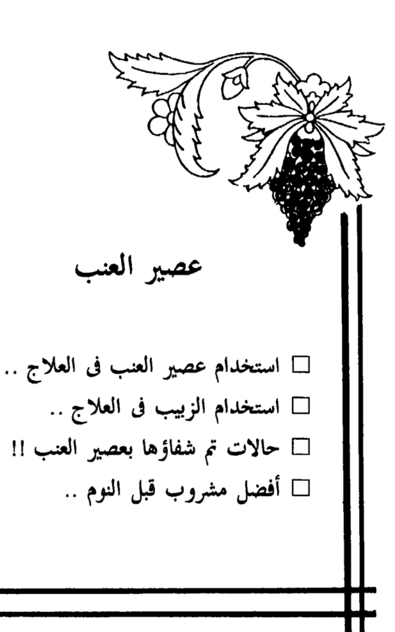
طبيبا ثانيا وثالثا ممن لهم خبرة بالعلاج الطبيعى ، ويثقون بقدرته على الشفاء .

وقديماً قال الطبيب اليونانى الشهير « **أبقراط** » :

« ليكن غذاؤك دواءك .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه ، فهى أجلب لشفائه » .

هذا الذى أعلنه ( **أبقراط** ) منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ، وإن كان قد أهمل فترة طويلة من الزمن بفضل ما أحدثته المدنية من تغيرات وانقلابات ، إلا أنه أصبح يجد قبولًا لدى الناس بشكل عام ، والأطباء والمتخصصين فى صناعة الأدوية بشكل خاص .. بعد أن أظهرت الأدوية الكيماوية المعقدة سلبياتها ، وهو ما نسميه بالأعراض الجانبية .. هذه السلبيات تصل فى كثير من الأحيان لأن تكون أخطر من الإيجابيات التى عالجتها ..





# عصير العنب

- ☐ استخدام عصير العنب فى العلاج ..
- ☐ استخدام الزبيب فى العلاج ..
- ☐ حالات تم شفاؤها بعصير العنب !!
- ☐ أفضل مشروب قبل النوم ..

# عصير العنب

## □ استخدام عصير العنب فى العلاج :

فى الحالات التى يصعب فيها تناول العنب سواء لعدم القدرة على المضغ أو البلع أو لأى سبب آخر .. يمكن استبداله بتناول عصير العنب .. وله نفس مفعول ثمار العنب .

ويجب أن يسبق تناوله فترة من الصيام لبضعة أيام مع عمل حقنة شرجية يومياً بالماء الفاتر .. تماماً مثل نظام العلاج بثمار العنب .

وتكون جرعة العصير : حوالى كوب صغير من العصير المخفف بالماء بنسبة ٥٠ ٪ يؤخذ فى ميعاد الوجبات المحددة لتناول العنب . ولا يجب إدخال أى طعام آخر مع العلاج بالعصير .

مع هذا النظام الغذائى ، قد يشعر بعض المرضى بالجوع .. ليس بسبب عدم كفاية العصير غذائياً ، وإنما لعدم وجود كتلة من الطعام تملأ البطن فتعطى الإحساس بالشبع . فى هذه الحالة يمكن الاستعانة بتناول الزبيب مع العصير .. فمثلًا يأخذ المريض كوباً صغيراً من العصير فى الصباح ، وبعد ساعتين يأخذ ملء فنجان صغير من الزبيب ، ثم يأخذ كل ساعتين إما العصير أو نفس القدر من الزبيب ، ولا يجب أخذ الوجبتين معاً فى نفس الوقت .

ويمكن تناول الزبيب إما جافاً أو بعد نقعه فى الماء لعدة ساعات على أن يتناول معه فى الحالة الثانية الماء المنقوع فيه الزبيب .

ويمكن تناول أى نوع من الزبيب ماعدا الأنواع المعالجة بمركبات الكبريت .. وذلك يتضح من الإرشادات المكتوبة على العُبوّة .

ويجب مراعاة ألا يكون عصير العنب مُحلّى أو مضافاً إليه أى مواد أخرى .. فى حالة استخدام العصير « **الجاهز** » الذى يباع فى الأسواق .

## استخدام الزبيب فى العلاج :

وفى الحالات التى لا تسمح بتناول العنب ولا عصيره .. يمكن الاعتماد على الزبيب فقط كبديل عن كليهما .

ويؤخذ الزبيب فى هذه الحالة كل ساعتين كما فى حالة الغذاء بالعنب .

وللتغلب على الحلاوة الزائدة للزبيب المنقوع فى الماء ، يمكن إضافة قليل من عصير الليمون إلى المنقوع .

## حالات تمّ شفاؤها بعصير العنب فقط !! :

### □ هذه المريضة البائسة ..

كانت سيدة أمريكية تعانى من التهاب رئوى حاد ومضاعفات أخرى كثيرة منها نزيف بالكليتين ، ورشح حول القلب . وكان من المتوقع لدى الأطباء أنها لن تعيش لأكثر من أسبوعين .

وجاء لفحصها طبيب متخصص من النمسا .. ممن يعتقدون فى العلاج الطبيعى والعلاج بالعنب على وجه الخصوص ، فنصحها بتناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل حين .. على أن تزيد الكمية وتختصر المسافات الزمنية بين تناول العصير إلى أن تظهر نتائج العلاج .

.. وقال لها : سيدتى إن عصير العنب هو البديل لنقل الدم .. فهو يجدّد الدم .

وتماثلت السيدة بسرعة للشفاء بعد عدة أيام داومت خلالها على

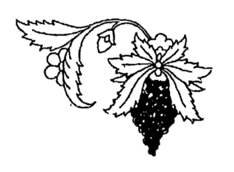
العصير .. فزالت متاعب الكليتين ، وتحسنت حالة القلب ، وسُمِعَت دقاته بوضوح بعد زوال الرشح من حوله !!

### □ حالة أخرى :

حالة أخرى كان يعانى فيها المريض من سرطان اللسان فى مرحلة متقدمة . ويذكر أنه تم شفاؤه تماماً بعد فترة صيام لمدة عشرة أيام ثم تناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل نصف ساعة لفترة أخرى !!

## أفضل مشروب قبل النوم :

من أفضل المشروبات الصحية التى تُهدِّىء الأعصاب وتساعد على النوم هو تناول نصف كوب من عصير العنب يستكمل بإضافة الماء الساخن إليه .





# نـواحٍ أخرى للعلاج بالعنب

- ☐ مرض التيفود.
- ☐ عسر الهضم.
- ☐ مرض النقرس.
- ☐ العنب والعمليات الجراحية.
- ☐ العنب منشّط جنسي.
- ☐ قرحة المعدة.
- ☐ لبخة العنب علاج للخراريج.
- ☐ مرض السل.
- ☐ التهاب اللثة والأسنان.
- ☐ التهاب الزائدة الدودية.
- ☐ العنب والإدمان.
- ☐ العنب مُذيب للحصوات.
- ☐ الرشح والتهاب الجيوب الأنفية
- ☐ العنب ومرض السكر.

# نواحٍ أخرى للعلاج بالعنب

## ● مرض التيفود
## العنب من أفضل الأغذية للناقهين

تناول العنب مفيد للناقهين من المرض عموماً . وقد وجد أن تناوله فى فترة النقاهة من مرض التيفود خاصة يمنع حدوث الانتكاس ( صحوة المرض ) ، ويجنب المريض حدوث أى مضاعفات ، ويساعده على استعادة القوى والحيوية .

## ● مرض السُّل
## العنب لاستعادة الحيوية من جديد

يعتبر العنب غذاء بنّاء .. أى يساعد على إصلاح الأنسجة التى أفسدها المرض علاوة على أنه من أفضل الأغذية المقوية .. بفضل احتوائه على كميات وفيرة من الحديد والفيتامينات (« أ » و « ب » و « جـ ») وكذلك البروتينات .

وفى إحدى التجارب ، وُجد أن إعطاء العنب لمريض السل ( الدرن الرئوى ) من خلال نظام غذائى يعتمد على الصيام لحوالى أسبوع ، يساعد على استعادة وزن الجسم بدرجة ملحوظة ، تصل إلى اكتساب حوالى ٣ كيلو جرام خلال يومين كاملين !!

## ● العنب دواء لعُسر الهضم

يفيد العنب فى حالات عُسر الهضم بصفة عامة سواء الناشئ عن أمراض الكبد أو المعدة وكذلك حالات اضطراب القولون .. وذلك بفضل احتوائه على أملاح طبيعية وأحماض عضوية تساعد عملية الهضم وامتصاص الطعام .

.. وهذه الأحماض تمتاز عن غيرها بترطيب المعدة فتكون لها كالبلسم .

ذلك بالإضافة إلى فائدته المعروفة فى علاج حالات الإمساك المزمن .

## ● العنب .. والتهابات اللّثة والأسنان

بيوريا **(Pyorrhea)** هو مرض يصيب الأسنان ويتعرض له خاصة مرضى السكر .. وفيه تتكون « **جيوب** » بين الأسنان واللثة يتجمع فيها الصديد ، وإن لم يُعالج جيداً « **تتخلخل** » الأسنان عن أماكنها .

وقد وجد أن الأحماض العضوية الموجودة بالعنب لها خاصية مطهّرة ومقاومة للبكتيريا خاصة فى حالات عدوى اللثة بالميكروبات .. لذا يعتبر العنب وسيلة طبيعية تساعد على الشفاء من مرض البيوريا بصفة خاصة والتهابات اللثة عموماً .

والأكثر من ذلك أن تناول العنب يمكن أن يجنب الشخص « **خلع ضرس** » !! وذلك فى الحالات التى تستدعى هذه الضرورة .. مثل وجود تجمّع صديدى حول جذر الضرس وتخلخله عن مكانه . فقد وجد أن اتباع نظام غذائى يعتمد على تناول العنب كوجبة رئيسية لأسبوع أو أكثر يساعد على تصريف الصديد وتثبيت الضرس فى مكانه ..

## ● مرض النقرس

**☐ يساعد العنب على تصريف كل المخلفات الضارة التى تسبب آلاماً روماتيزمية**

يحدث مرض النقرس بسبب زيادة مستوى حمض البوليك فى الدم ، ويساعد على ذلك الإفراط فى تناول أطعمة معينة تساعد على زيادة تكوين هذا الحامض .. وأهمها اللحوم والكبد والكلى .. لذا وصف هذا المرض باسم **« داء الملوك »** .

ومع زيادة هذه المادة فى الدم تترسب فى المفاصل وأماكن أخرى .. فيلتهب المفصل وتنبعث منه آلام حادة .. وعادة يكون أكثر المفاصل عرضة لذلك هو مفصل الإصبع الأكبر من القدم .

وقد وجد أن تناول العنب « يُنقّى » الدم من هذه المادة الضارة ، وغيرها من الرواسب والمخلفات التى قد تنتج عن الأمراض الروماتيزمية عامة .. وإذا استخدم عصير العنب فى عمل « لبخة » على المفصل الملتهب فى مرض النقرس ، ساعد على إذابة المادة المترسبة فى المفصل وتصريفها عنه .. وتخرج المواد الضارة ، التى ينقيها العنب من الدم والمترسبة فى المفاصل ، خارج الجسم من خلال حدوث إسهال خفيف ، أو من خلال خروجها مع العرق حيث يزداد إفرازه ويصبح لزجاً أشبه بالزيت ..

**(سبق شرح طريقة عمَل لبخة العنب)** .

## ● العنب مُلّطف لألم الزائدة الدودية

يساعد العنب على تخفيف ألم التهاب الزائدة الدودية وزوال الالتهاب عنها ، إذا استخدم عصير العنب فى عمل كمادات أو لبخة على الجزء المصاب مكان انبعاث الألم .. **(بنفس الطريقة السابقة)** .

إلا أن هذا لايعنى التهاون فى علاجها ، إذ ينبغى للجوء لأقرب طبيب وفى وقت لخطورة الموقف .

## ● حالات الأنيميا

يفيد العنب عموماً فى حالات الأنيميا باعتباره غذاء مقوياً ومجدداً لخلايا الدم .. لذلك يجب أن يقبل على تناوله المرضى المصابون بأنيميا فقر الدم .. كما اتضح أنه يفيد المرضى المصابين بنوع من الأنيميا يُسمى : الأنيميا الوبيلية (Pernicious anaemia) .. ذلك إذا ما اعتمد عليه كغذاء أساسى للمريض .

وقد وُجد كذلك أن العنب يفيد فى الشفاء من أمراض الدم عامة حيث ينقيه ، ويخلصه من الرواسب الضارة ، ويعمل على تجديد خلاياه .

## ● العنب والعمليات الجراحية

قد يكون العنب هو الغذاء الوحيد الذى يمكن أن يتناوله المريض قبل أو بعد إجراء عملية جراحية مباشرة !!

## ● العنب مقاوم للإدمان

وجد أن العنب يفيد فى حالات الإدمان بصفة عامة ، وبخاصة إدمان الخمور وعادة التدخين والاعتياد على تناول كميات كبيرة من الشاى والقهوة . فهو ينقّى الجسم من الرواسب الضارة ، ويعوّضه عن نقص التغذية بسبب فقدان الشهية للطعام فى مثل هذه الحالات .

## ● العنب .. منشّط جنسى !!

لاشك أن الأداء الجنسى الأفضل يعتمد إلى حد كبير على ثبات النفس وكفاءة الأعصاب . فالمعروف أن العملية الجنسية تبدأ أول ما تبدأ فى المخ وتسرى الرغبة إلى الجسد فتستجيب الأعضاء التناسلية لنداء الشهوة .

بناء على ذلك فالعنب يعتبر منشطاً جنسياً طبيعياً حيث ينقّى الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب فى نقل الرسائل والاستجابة

للمؤثرات .. علاوة على أنه يُعين الشخص على الثبات النفسى والتخلص من القلق والمخاوف التى تفسد العملية الجنسية .

## ● العنب مُذيب للحصوات

عُرف عن العنب أنه مذيب جيد لحصوات المرارة والكلى .. وهذا بالفعل ما أثبتته بعض التجارب بطرق غير مباشرة ، حيث استخدم فيها العنب كعلاج لأمراض أخرى ، فوجد أن بعض المرضى ممن يعانون أصلًا من وجود الحصوات تم إذابتها بالعنب والخلاص منها إلى خارج الجسم .

## ● العنب لضعف الرؤية

### ☐ الكاتاراكت أو الماء الأزرق :

وهى حالة مرضية تُصاب فيها عدسة العين بالعتامة . وقد وجد أن الاعتماد على غذاء العنب يساعد فى إصلاح هذه الحالة وتحسّن الرؤية .

## ● العنب دواء لقرحة المعدة

يساعد تناول العنب على التئام قرحة المعدة ، بشرط أن يتناوله المريض بعد إزالة القشور والبذور منه .

## ● العنب ملطّف للرشح ومتاعب الجيوب الأنفية

يساعد العنب على تلطيف الرشح ومتاعب الجيوب الأنفية .. ذلك إذا استخدم عصير العنب كغسول للأنف بعد تخفيفه بالماء بنسبة ٥٠٪

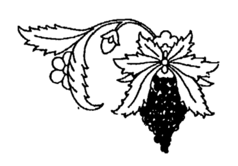
## ● لبخة العنب تساعد على تصريف الخراريج

يساعد العنب على تصريف التورّم والالتهابات الموضعية وكذلك الكدمات الناشئة عن الإصابات .. وذلك بعمل لبخة من العنب أو كمادات من عصير العنب . على أن تستبدل بأخرى بين وقت وآخر .

## ● العنب ومرض السكر

من رأى بعض الأطباء أن سكر العنب يعتبر مأموناً بالنسبة لمرضى السكر عن غيره من السكريات الأخرى .. بل إنه يساعد المريض على تخليص جسمه من الرواسب الضارة ، ويقلّل من نسبة تركيز الجلوكوز بالدم والأنسجة .

وبعد .. فإذا كان العلاج بالعنب يقوم على الصوم عن غيره ، لما للصوم من أثر فى العلاج .. فتعالَ أحدثْك عن العلاج بالصيام وما له من مزايا تجعله دواء مثاليًّا .





# العلاج بالصيام

- ☐ فائدة الصيام مع العلاج بالعنب ..
- ☐ مزايا الصيام تجعله دواء لأمراض كثيرة !!
- ☐ أطباء وعلماء استعانوا بالصيام كوسيلة للعلاج !!
- ☐ مصحّات خاصة للعلاج بالصيام !!
- ☐ أمراض يداويها الصيام ، وأمراض لا يجوز معها الصيام ..



# العلاج بالصيام

قال رسول الله ﷺ : « صوموا تصحوا »[1]

الدعوة للصيام لا تقتصر على كوْنه عبادة فحسب .. بل حبّذه وأيّده كثير من الأطباء والعلماء المرموقين كوسيلة للخلاص من بعض الأمراض المزمنة والمستعصية على العلاج بالأدوية والكيماويات . ولعل أبرز فوائد الصوم فى هذه الناحية أنه يمثل عملية « **تنظيف** » للجسم إذ يعمل على تنقية الدم وطرد السموم والرواسب الضارة خارج الجسم ..

وليس غريباً إذن أن بعض الدول الأوروبية قد أنشأت مصحّات خاصة للعلاج بالصيام ، تحقق نتائج طيبة فى علاج بعض الأمراض !!

وفى هذا الجزء نستعرض معاً مدى فاعلية الصيام كوسيلة تعين على الشفاء من المرض .. باعتباره وسيلة هامة من وسائل العلاج الطبيعى بصفة عامة .. وباعتباره بصفة خاصة إحْدَى الوسائل التى اعتمدت عليها « **جوهانا براندت** » فى علاج مرض السرطان إلى جانب العلاج بالعنب . ولعلك ستتفق معى بعد قراءة هذا العرض أنه ليس غريباً على الصيام أن يقاوم مرضاً من أعتى الأمراض كمرض السرطان ..

ويجب الإشارة إلى أن استخدام الصوم كوسيلة للعلاج يجب أن يكون فى وجود النصيحة الطبية .. أى تحت إشراف الطبيب .. فهناك أمراض لا يناسبها الصوم ، علاوة على اختلاف حالة كل مريض عن الآخر ..

---

(١) أورده المتقى الهندى فى كنز العمال حديث رقم ٢٣٦٠ وعزاه لأبى نعيم وابن السنى .

# مزايا الصيام تجعله دواء لأمراض كثيرة

## ☐ كيف ينتفع الجسم من الصيام ؟

● الصوم الطبى معناه الامتناع عن تناول كل غذاء ما عدا الماء أو الاعتماد على القليل من الطعام ، حتى يتم الاستهلاك الكامل للمدخرات الغذائية المكتنزة داخل الأعضاء بذلك يتدرب الجسم على استعمال مدخراته بشكل اقتصادى . كما أنه عندما لا يكون هناك عمل هضمى فإن الجسم يستخدم الوقت المخصص للهضم فى عملية تنظيف وتطهير عام .

هناك ثلاث فوائد هامة للصوم بالنسبة للقلب :

١ ــ الصوم يحول دون إستخدام المنبهات الدائمة للقلب .
٢ ــ الصوم يسمح للقلب بالراحة .
٣ ــ الصوم ينقى الدم .

وبذلك يتاح للقلب أن يتغذى بدم نقى .

● الصوم يسمح للمعدة بالتجدد واستعادة النشاط بعد توقّفها فى « إجازة » عن العمل .

● وجد أن التئام الجروح ، وزوال الالتهابات يكون أسرع وأكثر خلال فترة الصوم .

● الصوم يساعد أعضاء الجسم بصفة عامة على استعادة نشاطها تماماً مثلما يستريح ليلة كاملة بعد تعب طول النهار .. وهو ما يسمى بالراحة الفسيولوجية .

● كثير من المرضى المصابين بالربو تتحسن حالتهم أثناء الصوم .

● لا يوجد شىء مماثل للصوم يساعد الجسم على التخلص من فضلاته وسمومه ليتمكن من القيام بوظائفه وواجباته على خير وجه .

## □ الصوم فى العصر الحديث :

وقد استخدم الصوم فى العصر الحديث كثير من علماء الطب والتربية .. ومن الأسماء المشهورة المعروفة فى ذلك « **الدكتور آلان** » الذى استخدمه بنجاح فى علاج السكر والنقرس . و « **الدكتور كارلسون** » حيث كان وسيلته فى تجديد الشباب ، و « **الدكتور جننجز** » الذى كان يصفه فى الحالات المرضية التى تعرض له ، و « **بانار مكفادن** » زعيم الثقافة البدنية فى أمريكا ، ويؤثر عنه عبارته المشهورة : « الصوم يستطيع أن يُبرىء كل علة خابت فى علاجها الوسائل الأخرى » .

## □ أشهر أطباء العالم يؤيدون التداوى بالصيام :

● يقول الدكتور العالمى **الكسيس كاريل** الحائز على جائزة نوبل فى الطب والجراحة فى كتابه الذى يعتبره الأطباء حجة فى الطب « **الإنسان ذلك المجهول** » ما نصه : « إن كثرة وجبات الطعام ، وانتظامها ، ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً فى بقاء الأجناس البشرية ، وهى وظيفة التكيّف مع قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم فى بعض الأوقات » .

كما يقول : « إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام ، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع ، ويحدث أحياناً التهيج العصبى ، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف .. بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه ، فإن سُكَّر الكبد سيتحرك ، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد ، وبروتينات العضل والغدد ، وخلايا الكبد ، وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلى وسلامة القلب ، وإن الصوم لينظف ويبدّل أنسجتنا » .

ونجد أن الصوم الذى يقول به « **الدكتور كاريل** » يطابق تماماً الصوم فى الإسلام ، إذ أنه يغير من انتظام وجبات الطعام ، ويقلل من كميات الغذاء .

**ويقول الدكتور ماك فادون** وهو أحد علماء الصحة الكبار فى أمريكا فى كتابه الذى ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام ،

وتبين له مفعوله فى القضاء على الأمراض المستعصية : « إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام ، وإن لم يكن مريضاً ، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى الجسم ، فتجعله كالمريض ، وتثقله ويقل نشاطه ، فإذا صام خف وزنه ، وتحللت هذه السموم فى جسمه ، بعد أن يسترد وزنه ، ويجدد جسمه فى مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار ، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل » والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى بأمراض مختلفة ، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم ، إلاّ أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم .

فأكثر الأمراض تأثراً بالصيام **أمراض المعدة** : « فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع فى شفائها ، ويرى المعالج به العجب العُجاب . وتليها أمراض الدم ، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلاً » .

● ويقول الدكتور **عبد العزيز اسماعيل** : إن الصيام يستعمل طبياً فى حالات كثيرة .. ووقائياً فى حالات كثيرة .. وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها ، وستظهر مع تقدم العلوم .. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبياً فى حالات كثيرة ، وهو العلاج الوحيد فى أحيان أخرى .

**فللعلاج** : يستعمل فى **اضطرابات الأمعاء** المزمنة ، والمصحوبة بتخمّر .

ويستعمل فى **زيادة الوزن** الناشئة عن كثرة الغذاء ، وكذلك فى حالات **ضغط الدم المرتفع** .

أما فى **البول السكرى** : فلما كان قبل ظهوره يكون مصحوباً بزيادة فى الوزن ، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً .

ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات فى الغذاء أهم علاج لهذا المرض .

**والصوم** : يعتبر علاجاً **لالتهاب الكُلى** : الحاد والمزمن . **وأمراض القلب** .

والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض .

## □ الصوم والأمراض الجلدية :

● وليس تأثير الصيام بالصحة والعافية فى حالات الطب الباطنى فحسب ، بل إن تأثيره يمتد إلى الأمراض الجلدية أيضاً : يقول الدكتور **محمد الظواهرى** ، أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة : « إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة » فالامتناع عن الغذاء والشراب مدة ما ، يقلل من الماء فى الجسم والأمراض ، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء فى الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية . وقلة الماء من الجلد تقلل أيضاً من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة بمساحات كبيرة فى الجسم .

وأفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترة ما .

## □ مصحّات خاصة للعلاج بالصيام !!

ومن أجل هذا كله أنشئت فى العالم مصحات عديدة يقوم العلاج فيها على الصوم باعتباره العلاج الرئيسى .

ولعل أشهر مصحة فى العالم الآن هى مصحة الدكتور « **هيزيج لاهمان** » فى « **درسون بسكسونيا** » يكون العلاج فيها بالصوم .

وكذلك مصحة الدكتور « **برشربذ** » ، والدكتور « **مولر** » وغيرهما .

وعادة تعالج هذه المصحات حالات عسر الهضم والبدانة وأمراض القلب والكبد والكلى والبول السكرى وارتفاع ضغط الدم .

● ويقول الدكتور **أنور المفتى** ـــ عليه رحمة الله ـــ وهو يتحدث عن الإفطار على مادة سكرية :

إن الأمعاء تمتص الماء المُحلّى بالسكر فى أقل من خمس دقائق ، فيرتوى الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر والماء فيه .

فى حين أن الصائم الذى يملأ معدته مباشرة بالطعام أو الشراب يحتاج إلى ثلاث أو أربع ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون فى إفطاره من سكر .

وعلى هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص ، ويكون ـــ حتى بعد أن يشبع ـــ كمن لا يزال يواصل صومه .

ومن هذا يكشف لنا الطب الحديث حكمة التوجيه النبوى الكريم فى الإفطار على التمر أو الماء حين قال ـــ ﷺ ـــ : « **إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة . فإن لم يجد فالماء فإنه طَهُور** » .

[ رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حبان ]

● ويقول العالم « **آيتون سنكلير** » :

إن أكبر شئ يعطينا إياه الصيام هو مستوى جديد من الصحة ، وهذا التجدد فى الصحة ينعم به الكبار فى السن والشباب على السواء ، وبالنسبة ذاتها ، وذلك أن البِنْية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة ، وتنشط . زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه وفى صميم نسيجه العضوى .

كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى **الهرم والشيخوخة** والاستحالة العضوية ، وبذلك لن تكون نتيجة الصوم إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى .

هذا وإن أثر التجدد العضوى والحيوية يبدو واضحاً جلياً على بشرة الإنسان ، فالتجعدات الجلدية ، والارتخاء ، والبقع ، والحبوب تختفى تماماً بالصوم ، كما أن الجلد يصبح أكثر نضارة وحيوية ، ويكتسب لوناً صافياً ويصبح أكثر نعومة ، والعيون تصبح أكثر صفاء وبريقاً .

وهكذا فإننا نبدو بفضل الصوم أكثر شباباً وأطول عمراً !! والحقيقة التى لا مراء فيها أن تحسناً شاملًا يعم الجسم بكامله .



# أمراض يُداويها الصيام
# وأمراض لا يجوز معها الصيام

هناك أمراض خاصة ذكرها معظم الأطباء ، وحرموا معها الصوم ، مثل : السل الرئوى ، وفقر الدم ، والحُمّى ، وما إليها .

لكنهم اتفقوا أيضاً على أن الصوم يفيد كثيراً فى بعض الأمراض ، مثل :

**١ ــ السمنة والتكرّش :**

وهو داء الأكلة والكُسالى والمترفين ..

حيث يقوم الجسم خلال الصيام باستهلاك الشحوم الزائدة المخزنة بالجسم .

**٢ ــ مرض النقرس :**

المعروف قديماً باسم « **داء الملوك** » .. حيث يحدث الصيام انخفاضاً فى مستوى حمض البوليك بذلك يخلّص الجسم من زيادته الضارة فى هذا المرض والتى تترسب فى المفاصل فتحدث آلاماً بها .

**٣ ــ ارتفاع ضغط الدم :**

**٤ ــ أمراض الكبد والحوصلة المرارية :**

بما فيها حصوات المرارة .. وكذلك حصوات الكلية ( البعض يرى أن كثرة تناول الماء ضرورى للتخلص من الحصوات .. بناء على ذلك لا يفيد الصيام علاج الحصوات ) .

**٥ ــ أمراض القلب المزمنة** ، التى تصحب البدانة والضغط العالى .. حيث يساعد الصيام على التخلص من الكوليستيرول الزائد فى الدم .

٦ ــ **اضطراب المعدة** ، المصحوب بتخمر فى المواد الزلالية والنشوية .

٧ ــ **مرض السكر :**

وقد كان علاج هذا المرض قبل اكتشاف الأنسولين ، الصوم والحمية .

ذلك لأن الصيام يعمل على ضبط مستوى السكر بالدم خلال النسبة الطبيعية .

٨ ــ **الأمراض النفسية :**

حيث يهيأ الصيام الفرصة لثبات النفس ويكون أفضل من العقاقير المهدئة .. بذلك يفيد فى حالات القلق والتوتر العصبى .

٩ ــ **الأمراض الجلدية :**

فإن للصوم فوائد كبرى ، لأن الصوم يمهد لخلو الجهاز الهضمى والأمعاء من الطعام لفترة ما ، فتنشط فيها عصاراته لمواجهة الوجبة المقبلة ، فتكون فرصة عملية الهضم أكبر ، إذ أن تقارب فترات الطعام ، لا يعطى هذا الجهاز الهام من الجسم الفرصة الكافية للتخلص من الفضلات السابقة ، التى تتغذى عليها الميكروبات ، وتصبح بؤرة عفنة ، تشيع سمومها ، وتسبب أمراضاً كثيرة ، منها أمراض جلدية متعددة .

ومن جهة أخرى فإن تعاطى بعض أنواع الأطعمة ، لا يساعد فى سرعة التخلص من بعض أمراض زيادة الحساسية ، مثل الأكزيما ، والأرتيكاريا ، والحكة الجلدية .. الخ .

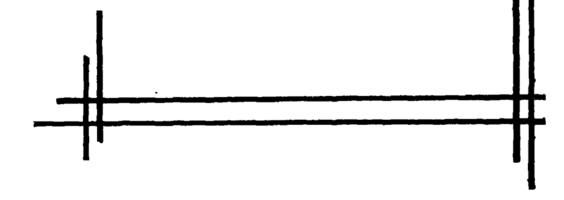
وكما أمر الأستاذ الدكتور محمد الظواهرى ، فإن الصوم يؤدى إلى قلة الصوم فى الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية والميكروبية .



# نظـرة .. لـما نأكله اليوم

□ الإنسان البدائى كان أسعد حظاً بطعامه عن إنسان العصر الحالى !!

□ هذه هى مضار « طعام اليوم » ..



## نظـرة .. لما نأكله اليوم ..

**□ الإنسان البدائى كان أسعد حظاً بطعامه عن إنسان العصر الحالى !!**

لاشك أننا نعيش فى عصر ملئ بالأضرار الصحية ، وأن تطور الإنسان ووسائل التكنولوجيا الحديثة أحد مصادر هذا الضرر رغم ما هيّأته لنا من سُبل الراحة .

**ولنتأمل** ، بالنسبة للغذاء ، ما يأكله إنسان العصر الحالى ، وما كان يأكله الإنسان البدائى الذى عاش على ما يجده حوله فى الطبيعة من ثمار يقطفها وحيوانات يصطادها ويأكلها ، والذى كان لا يزال فى بداية عهده بمعرفة الزراعة .

فتشير دراسة أجريت حول هذا الموضوع أن طعام الإنسان الأول كان بوجه عام أفضل صحياً من طعام الإنسان الحالى !!

.. وكانت ميزاته بوجه عام أنه طعام قليل الدهون غنى بالألياف والفيتامينات خاصة فيتامين « جـ » المعروف بفاعليته فى مقاومة الأمراض .. وهو ما يجعله يتفوق على طعام الإنسان فى الوقت الحالى بصفة عامة إذ تزداد به نسبة الدهون ويقل به الألياف .. علاوة على أهم من ذلك وهو تعرّضه للكيماويات الضارة سواء بسبب استخدام المبيدات الحشرية للقضاء على الآفات الزراعية أو بسبب طُرق الحفظ أو المعالجة الحديثة كما سيتضح .. هذا إلى جانب اتّباع إنسان العصر الحالى لعادات غذائية سيئة لم يعرفها الإنسان البدائى .. فلا شك أنه أكثر نهماً إلى الطعام ، يميل إلى كثرة التنوع والابتكارات الغذائية التى لا يخلو الكثير منها من الأضرار .. كالشاورمة ، والهامبورجر ، والمخللات ، والمسبّكات ، والحلويات .. إلخ .

ولنتبين مرة أخري أهمية الفرق بين النظام الغذائى للإنسان البدائى وإنسان العصر الحالى بشىء من التفصيل :

### □ فبالنسبة للدهون :

تعتبر زيادة تناول الفرد للدهون فى الوقت الحالى أحد الأسباب الرئيسيه لانتشار الإصابة بأمراض القلب (**الذبحة الصدرية**) وتصلب الشرايين والجلطات المخيّة .

وتتركز الخطورة فى الإقبال على الدهون الحيوانية على الأخص ، والتى توصف بالدهون المشبّعة (**الكوليستيرول**) .. بينما نجد أن طعام الإنسان البدائى كانت تنخفض به نسبة الدهون المشبعة عن الدهون الغير مشبعة (**مثل الزيوت النباتية .. وهى أكثر أماناً**) .

### □ بالنسبة للألياف :

تعتبر الألياف فى الوقت الحالى إحدى صيحات الغذاء التى ينادى خبراء التغذية فى كل بلاد العالم بالإقبال على تناولها بعد أن ثبت مالها من فوائد كثيرة لم تكن فى الحسبان ( سبق الحديث عن هذه الفوائد ) .

ونجد أن الإنسان البدائى كان أكثر حظاً بطعامه « **البسيط** » إذ كان غنيا بالألياف عن طعام الإنسان الحالى .. الذى ترك « **الفول** » والجرجير والكرات والخس والبليلة (**القمح**) والعيش البلدى الأسمر ( وهى من أغنى مصادر الألياف ) واتجه إلى الهامبورجر والسوسيس والشاورمة وغيرها من البدع الغذائية القليلة النفع !!

### □ بالنسبة للسكريات :

اتضح للباحثين أن السكريات المعقدة ( النشا وسكر البطاطا والبطاطس والخبز ) أصحُّ للجسم من السكريات المكرَّرَة البسيطة مثل السكروز والتى توجد فى الحلويات ونضيفها للمشروبات .

بالإضافة لذلك اتضح أن سكريات التحلية الصناعية مثل « **السكرين** » تحتوى عادة على شوائب مضرة بالإنسان .. ويعتقد أنها تعمل كمنشط سرطانى !!

ولاشك أن الإنسان الأول كان فى غنى عن كل هذا .. فلم يكن يعرف طُرق التكرير ولا صناعة وسائل التحلية الصناعية .

## العودة إلى الطبيعة

فلاشك أننا بحاجة إلى التقرّب للطبيعة التى بعُدنا عنها كثيراً .. وأن نلتفت جيداً لما نأكله حفظاً على سلامة أجسامنا ..

وهذا ليس خارجاً عن موضوعنا الأصلى « **العلاج بالعنب** » .. فهو فى حد ذاته دعوة للعودة إلى الطبيعة من خلال الحديث عن هذا النبات البسيط ومزاياه العلاجية !!

* * *

ويُحدِّثك الجزء التالى عن مسببات السرطان وعلاقة الغذاء بالإصابة بالسرطان ، وأرى أنه جزء ضرورى مادمنا تحدّثنا عن تجربة علاج السرطان بالعنب ..



# علاقة الغذاء بمرض السرطان

- □ الطعام له دور كبير فى حدوث السرطان وكذلك فى الوقاية منه !!
- □ حقيقة المنشِّطات السرطانية .
- □ الدهون منشِّط لسرطان القولون ، والألياف تحمى من الإصابة به !!
- □ نقص فيتامين « جـ » يعرّض للسرطان ، وفيتامين « أ » يعالج السرطان !!
- □ علاقة السكريات بمرض السرطان .



# علاقة الغذاء بمرض السرطان

□ **الطعام له دور كبير فى حدوث السرطان ، وكذلك فى الوقاية منه !!**

□ **ما هو السرطان ؟ :**

ببساطة ، يحدث مرض السرطان بسبب حدوث طفرة فى نمو الخلايا حيث تتكاثر بصورة غير طبيعية حتى تشكل تورماً تسرى سمومه فى الجسم .

ويحدث ذلك بسبب تفاعل يتم بين المادة المسببة للسرطان ، أو المادة المسرطنة ، والمادة الوراثية للخلايا .. ويسمى ذلك مرحلة البدء . فإذا تعرّضت الخلايا لعامل آخر يسمى المنشّط يزداد تكاثر الخلايا حتى يظهر الورم السرطانى .. وتسمى هذه المرحلة مرحلة التنشيط .

وليس من الممكن دائماً معرفة عوامل البدء أو التحكم فى هذه المرحلة .. وإنما أصبح فى الإمكان معرفة الكثير عن المنشطات السرطانية ، أو العوامل التى تساعد على ظهور مرض السرطان .

وكذلك بعض المواد التى تعمل كمضادات للمنشطات السرطانية .. ولا شك أنه بذلك يمكن تجنّب ظهور الإصابة السرطانية أو على الأقل استمرار بقائها فى حالة كمون فيتقدم المرض ببطء شديد .

□ **المنشّطات السرطانية :**

ومنشطات السرطان ومضاداتها ليست مَوَادٌ بعيدة عنا بل هى قريبة جداً لنا .. فهى موجودة فى البيئة من حولنا وفى الغذاء الذى نأكله !! .. ولا تقل أهمية عامل البيئة عن عامل الغذاء فى علاقته بالسرطان .. لكن بعض المختصين

يرى أن عامل الغذاء يلعب الدور الأكبر سواء كمنشط لحدوث السرطان أو فى إمكانية الوقاية منه .. ذلك إلى جانب أهمية وجود العامل الوراثى أصلًا لحدوث الإصابة بالسرطان .

### ☐ عامل البيئة :

## الإشعاعات وعوادم السيارات وأبخرة المصانع .. منشّطات سرطانية !!

وتتمثل المنشطات السرطانية البيئية فى مسببات التلوث البيئى بصفة عامة .. كالإشعاعات الضارة وعوادم السيارات وأبخرة المصانع .. لذا فمن الملاحظ ارتفاع نسبة حدوث السرطان بوجه عام بين سكان المدن عن سكان القرى ..

ولعل أوضح مثال للتلوث البيئى وعلاقته بحدوث السرطان هو ما سببته « **قنبلة هيروشيما** » فى اليابان من إصابات سرطانية بين ضحايا القنبلة الذرية ، والتى مازالت آثارها مستمرة حتى الآن !!

.. ونفس الشيء تكرّر مرة أخرى بعد انفجار المفاعل الذرى فى تشيرنوبل بسبب التلوث البيئى بالاشعاعات والغبار النووى .

### ☐ نسبة السرطان فى أمريكا واليابان :

وفى دراسة أجريت لحصر حالات الإصابة بالسرطان بين سكان الولايات المتحدة واليابان ، وجد أن نسبة حدوث الإصابة بين شعبى البلدين تكاد تكون متقاربة .. وإنما كان الاختلاف الواضح فى أكثر أنواع السرطانات

شيوعاً .. ففى الولايات المتحدة وجد أن سرطانات الثدى والقولون والبروستاتا تحتل المكانة الأولى من بين السرطانات الأخرى فى نسبة الانتشار ، بينما وجد أن سرطان المعدة هو السرطان الاول فى اليابان .

ولما استؤنفت الدراسة على بعض المهاجرين اليابانيين إلى ولاية كاليفورنيا بأمريكا ، وجد حدوث انخفاض ملحوظ فى نسبة الإصابة بسرطان المعدة ، بينما زادت الإصابات بسرطان الثدى والقولون والبروستاتا .. وهى الأنواع الشائعة أصلًا فى أمريكا .

وبالطبع ، ليس هناك ما يبرر ذلك سوى تغيّر عامل البيئة ، فى المقدمة ، وكذا تغير العادات الغذائية لليابانيين المهاجرين إلى أمريكا .

## □ عامل الغذاء :

.. وهو موضع حديثنا الأصلى :

وفى هذا المجال نتعرف معاً على منشطات السرطان ومضاداتها الموجودة بالغذاء .. وكيف أن العادات الغذائية الحديثة للبشر قد زدات من تعرضهم للإصابة بالسرطان .

## □ الدهن مُنشِّط لسرطان القولون !!

بصفة عامة يمكن القول : إن الإفراط فى تناول الدهون يعمل على تنشيط الإصابة بالسرطان .. بينما تعمل بعض أنواع من الفيتامينات كمضادات للمنشطات السرطانية وهى : فيتامين « أ » و « جـ » و « هـ » ( لاحظ أن النوع الأول والثانى يوجد بوفرة فى العنب )

فهناك رأى يقول : إن كثرة تناول الدهون يزيد من إفراز أحماض عصارة الصفراء ، التى تساعد فى هضم الدهون وامتصاصها ، وأن هذه الأحماض تعمل كمنشطات سرطانية لأى إصابة موجودة بصفة كامنة فى الأمعاء الغليظة .

ويؤكد ذلك وجود ارتباط بين كثرة تناول الدهون والإصابة بسرطان القولون .. وإن كان ذلك يرتبط بالإصابة بأنواع أخرى كسرطان الثدى والبروستاتا .

## □ التحقق بالتجربة :

وفى إحدى التجارب قام الباحثون بحقن مجموعة من الفئران بغذاء يحتوى على ٣٪ من زيت بذرة القطن ، وحقن مجموعة أخرى بغذاء يحتوى على ١٢٪ من زيت بذرة القطن .

وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل حدوث الإصابة بالسرطان بين الفئران التى حُقنت بنسبة أعلى من زيت بذرة القطن عن مجموعة الفئران الأخرى .

ويذكر الباحثون أن المادة المنشطة للسرطان فى الأغذية الدهنية هى حمض اللينولييك والذى يتوافر خاصة فى زيت الذرة وعباد الشمس .. بينما يخلو زيت الزيتون والسمك من هذه المادة . كما وجد ، من خلال التجارب على الفئران ، أنه من ضمن نواتج أكسدة الكوليستيرول (**دهن حيوانى**) مادة معينة تعمل كمنشط للسرطان .

## □ نقص فيتامين «جـ» يعرّض للسرطان ، وفيتامين «أ» يُعالج السرطان !!

تشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين انخفاض فيتامين « جـ » وفيتامين « هـ » والإصابة بسرطان المعدة على وجه الخصوص .

كما وجد أن إعطاء فيتامين « أ » بكميات كبيرة جداً يمكن أن يوقف النمو السرطانى خاصة فى حالة سرطان الجلد والثدى .. لكن إعطاء هذه الجرعات الكبيرة له خطورته إذ يعرض لضعف العظام واختلاف وظائف الكبد .

## □ « الأألياف » تحمى من سرطان الأمعاء !!

أصبحت « **الأألياف** » فى الوقت الحالى صيحة جديدة فى نظم التغذية .. بعد أن ثبت ما لها من فوائد عديدة للجسم .

والمقصود بالألياف هو المخلفات النباتية التى لا تهضم .. والتى تتوافر خاصة فى الحبوب والبقول مثل : القمح ( خاصة فى القشور ) والردة والترمس واللوبيا والفول والحلبة والعدس .. وكذلك فى بعض الخضروات والفواكه مثل : الجرجير والخس والكرنب والتفاح والموالح والخوخ والمشمش .. ويعتبر العنب من أغنى أنواع الفاكهة بالألياف .. وفى ذلك تأكيد آخر لفائدته الصحية العالية .

وقد وجد أن تناول الألياف يفيد الجسم من أكثر من ناحية ( كما اتضح من قبل ) ، مثل :

- تمنع حدوث الإمساك ، وتساعد على انتظام حركة القولون .. بذلك تساعد فى علاج حالات القولون العصبى .
- تساعد على انتظام مستوى السكر والكوليستيرول بالجسم .. بذلك تفيد خاصة مرضى السكر .
- تحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء .

.. وقد فسرّ عالم دانمركى الفائدة الأخيرة بأن كثرة تناول الألياف يقلل من خروج أحماض الصفراء والتى تؤدى زيادتها إلى تنشيط الإصابة بسرطان القولون .

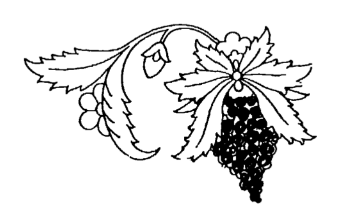
## □ علاقة السكريات بالسرطان :

وجد أن السكريات المعقدة مثل النشويات التى توجد فى البطاطا

والبطاطس والخبز والمكرونة أصحُّ لجسم الإنسان عن السكريات البسيطة مثل السكروز الذى يوجد فى الحلوى ويضاف للشاى والقهوة .

وفى إحدى التجارب ، تم حقن بعض الفئران بمادة محدثة للسرطان ، وعندما أعيد حقنها بعد فترة بالنشا ( سكريات معقدة ) لوحظ تباطؤ النمو السرطانى ، بينما ساعد حقنها بالسكر البسيط على زيادة نشاط النمو السرطانى .

لذلك فمن المعتقد أن السكريات البسيطة لها دور منشط للسرطان بالنسبة للإنسان كما فى حالة الفئران .





# عصرُ السموم !!

☐ التلوّث الغذائى .. وراء ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان والفشل الكلوى !!

☐ القضاء على الآفات الزراعية أم القضاء على الإنسان ؟!!

☐ احذر .. الأغذية المحفوظة والمعلّبات !!

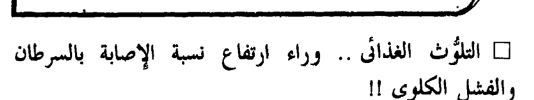
☐ تلوث الغذاء بالفطريات السامّة .

☐ « السّكرين » لمرضى السكر .. مشكوك فى أمره والأفضل تجنّبه !!

☐ تلوث الأغذية بالإشعاعات والغبار النووى .

☐ نصيحة طبية : احذر الطعام المشوى !!

☐ الطعام المطبوخ والزيت المغلى .. مرفوض صحياً !!



# عصرُ السموم !!

□ التلوُّث الغذائى .. وراء ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان والفشل الكلوى !!

### « أوجه التلوُّث »

(١) تلوثّ الغذاء بالمبيدات الحشرية :

## القضاء على الآفات أم القضاء على الإنسان ؟!!

استخدام المبيدات الحشرية للقضاء على الآفات الزراعية يعد ضرورة للحفاظ على سلامة المحاصيل الزراعية .. لكنه أسوأ ضرورة !! .. فأغلبها سموم ضارة بالإنسان ، حتى الأنواع المأمونة منها ، فقد ثبت أن تحللها بالتربة الزراعية قد ينتج عنه مواد أخرى ضارة بصحة الإنسان والحيوان معاً !!

وتكشف الدراسات باستمرار عن أضرار لبعض المبيدات التى كانت تستخدم بأمان .. لكنه رغم ذلك لا سبيل للتخلص من استمرار ضررها بعد أن امتصتها التربة الزراعية ولا تزال عالقة بها حتى الآن .

ومعظم أنواع هذه المبيدات تعتبر مواد سرطانية سواء بصورتها الموجودة عليها أو بعد تحللها فى التربة وخروج مشتقات أخرى منها .

كما تشير الدراسات إلى أن سموم هذه المبيدات أحد أسباب انتشار حالات **الفشل الكلوى** التى اعتادنا أن نسمع عنها كثيراً بين بنى الإنسان .

وتصل سموم هذه المبيدات للإنسان بطرق مختلفة سواء بسبب امتصاص المحاصيل الزراعية لها من التربة ، أو من خلال منتجات الألبان والبيض واللحوم الحيوانية .

وتعتبر مشكلة المبيدات الحشرية من المشاكل الحيوية التى تلقى اهتمام الباحثين فى كل مكان لوضع حلول لها .. بحيث يمكن الاستعانة بها للقضاء على الآفات دون ضرر بالإنسان ، أو دون القضاء على الإنسان نفسه !!

### □ (٢) تلوّث الغذاء بالكيماويات المضافة :

## احذر .. الأغذية المحفوظة والمعلّبات !!

تمثل الأغذية المحفوظة والمعلبات جانباً آخر من جوانب التغذية على قدر كبير من الأهمية لعلاقة هذه الأغذية بالسرطانات بسبب ما تحتويه من مواد كيماوية ضارة تضاف لها على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة أو بغرض التلوين .

ونظراً لأن هذه الأغذية سواء الطعام منها أو العصائر يعتمد عليها كثير من الناس فى غذائهم .. قامت أبحاث ودراسات كثيرة للكشف عن الأضرار المحتملة من إضافة المواد الكيماوية الحافظة .. وتحديد نسبٍ معينة منها بحيث تكون وسيلة مأمونة للتغذية .

وقد تناقضت الآراء حول مدى خطورة الكيماويات المضافة وعلاقتها بالسرطان .. لكنها بصفة عامة لا تبشّر بالخير ، إذ أجمع معظم الباحثين على خطورة هذه الكيماويات كمنشطات سرطانية .. وتعالوا معاً نستعرض ذلك بشيء من الوضوح .

### □ المواد الحافظة للطعام :

وهى مواد تضاف للأطعمة المعلبة تمنع أكسدة الدهون .

.. وقال بعض الباحثين : إنه لا خطورة من هذه المواد طالما لم يتعد تركيزها بالأطعمة درجة معينة . بينما أشار آخرون إلى أنها فى أى حال من الأحوال تعتبر منشطاً سرطانياً خاصة لسرطان الرئتين والكبد !!

أما بالنسبة لحيوانات التجارب ، فقد أشارت معظم التجارب إلى حدوث أعراض سرطانية بعد حقن المواد الحافظة إلى الحيوانات .

وهناك نوع آخر من المواد الحافظة يضاف للأطعمة بغرض مقاومة الميكروبات .. ومن أهم هذه المواد « **حمض البنزويك** » الذى كثيراً ما يضاف للعصائر والمخللات .. وكذلك مادة « **النترات** » التى تضاف عادة للحوم المحفوظة واللنشن والسجق والكورندبيف .

وتشير معظم التجارب إلى خطورة هذه المواد كمواد مسرطنة فى حيوانات التجارب .. أما فى حالة الإنسان فالبعض يرى أنه لا خطورة منها إلا إذا زادت عن تركيز معين بالأطعمة .. بينما يرى آخرون أن بعضها مواد مسرطنة للإنسان بأى نسب وُجدت ..

## □ المواد الملوِّنة للطعام :

وتضاف عادة للأغذية لأغراض تجارية .. أى لإيهام المشترى باحتفاظ الطعام بجودته ونضارته .. مثلما تضاف للزبد ليبقى على لونه المعتاد طوال فصول السنة .. وكما تضاف لبعض الأطعمة والعصائر بصفة عامة إذا حدث تغيّر للونها سواء بسبب طرق الحفظ أو التصنيع .

وقد أشارت الدراسات التى أجريت حول هذه الكيماويات الملونة إلى خطورتها على صحة الإنسان بصفة عامة رغم وجود بعض الآراء المتناقضة .

## □ مجموع آراء الباحثين حول الأغذية المحفوظة :

بذلك يتضح أن آراء الباحثين فى مجموعها تشير إلى خطورة المواد الكيماوية المضافة للأغذية بصفة عامة وأنها قد تعتبر منشطات سرطانية خاصة إذا لم تراع النسب المحددة والمسموح بها عند إضافة هذه المواد ..

ورغم ذلك فالأغذية المحفوظة تباع فى كل مكان بمنتهى الأمان ، ويعتمد عليها كثير من الناس فى غذائهم ، ولن تتوقف الشركات عن إنتاج الأشكال

والأنواع المختلفة التى تزخربها الأسواق يوماً بعد يوم . وأعتقد أنه لا سبيل للوقاية من الأضرار المحتملة لهذه الأغذية إلا بالمعرفة لعل وعسى أن ينصرف الناس عنها ويعودوا لعاداتهم الغذائية القديمة التى لم تلوّثها التكنولوجيا الحديثة !!

**( ٣ ) تلوث الغذاء بسموم الفطريات :**

## ● الفول السودانى وفول التدميس والجبن الروكفور .. أكثر الأغذية عرضة للتلوث !!

تلوث الأغذية بالفطريات هو جانب آخر من جوانب تنشيط الإصابة السرطانية فى جسم الإنسان من خلال ما يأكله .

ومن أشد هذه الفطريات ضراوة بصحة الإنسان هو فطر يسُمى « **اسبرجلس** » .. حيث يفرز مادة سامة تُسمى « **أفلاتوكسين** » .. وقد ثبت وجود علاقة وطيدة بينها وبين الإصابة بسرطان الكبد خاصة .

ويحدث ذلك من خلال نواحى مختلفة مثل إصابة الفاكهة والخضروات أو البذور والتقاوى بالفطر ، أو من خلال إصابة علف المواشى بالفطريات السامة.. وفى الحالة الأخيرة يحمل اللبن أو البيض سموم الفطريات . ومما هو معروف أن إصابة النبات أو العليقة بالفطر نفسه لا تؤدى لضرر إذ يشترط أن يحمل الغذاء سموم الفطر نفسها .. أى يقوم الفطر بإفراز سمومه بعد الإصابة به .

## ● إحصائيات ودراسات

من خلال الدراسات التى أجريت على هذا الموضوع وجد أن بعض البلاد تتميز عن غيرها بالتسمم الفطرى للغذاء وعلى رأسها زائير .. وكذلك السودان وموزمبيق وكينيا .. إذ كثيراً ما تتعرض بها محاصيل الفول السودانى والبطاطا والكاسافا إلى الإصابة بفطر اسبرجلس ..

وقد وجد أن هذه البلاد ينتشر فيها سرطان الكبد جنباً إلى جنب مع مقدار التلوث الفطرى الذى تتعرض له الأغذية .

أما فى مصر ، فمن خلال دراسات أجريت على عينات من الأغذية ، وُجد أن « **فول التدميس** » هو أكثر أنواع الأغذية التى تتعرض للإصابة بفطر اسبرجلس ، لكن لم يظهر سُم الفطر فى معظم العينات .

ولا شك أن الجهات المسئولة تقوم بفحص مثل هذه المحاصيل وتعمل على عزل الإصابة الفطرية عنها .

### □ احذر .. الجبن الروكفور !!

كما وُجد عند فحص عينات من « **الجبن الروكفور** » احتواء عينات قليلة على سم « **أفلاتوكسين** » .. مما يشير إلى ضرورة الحذر من هذا النوع من الجبن على وجه الخصوص ..

### □ (٤) مواد التحلية الصناعية :

## « السَّكرين » لمرضى السكر .. مشكوك فى أمره والأفضل تجنُّبه !!

توجد أنواع مختلفة من مواد التحلية الصناعية أشهرها « **السكرين** » .. والتى يستخدمها صانعو الحلويات لأغراض اقتصادية إذ تعتبر أوفر لهم من استخدام المحليات الطبيعية (**السكر**) .. كما تدخل فى أنظمة عمل الرجيم .. وكان ولا يزال السكرين هو مادة التحلية المأمونة التى يضيفها مرضى السكر لمشروباتهم .

والحقيقة أن التجارب السابقة التى أجريت على مادة السكرين كانت مطمئنة ، فلم تشر إلى وجود أضرار من استخدامها بناء على ما أظهرته نتائج التجارب على الحيوانات المعملية ، وما هو ملاحظ من استخدام الإنسان لها .

لكنه فى الوقت الحالى ، تشير بعض الدراسات إلى أن الشوائب التى تحتويها مادة السكرين والتى تنشأ من خلال تصنيعها تجعل السكرين مادة غير مأمونة .. إذ هناك ما يشير إلى اعتبارها من المواد المنشطة للسرطانات .

### □ (٥) تلوّث الأغذية بالإشعاعات :

## هناك جُرعات مسموح بها ، وجُرعات سرطانية !!

كَثُر الحديث فى الآونة الأخيرة عن التلوّث الإشعاعى وأضراره على الإنسان ، خاصة بعد انفجار المفاعل النووى فى تشيرنوبل . وبالنسبة لمجال الغذاء ، يستخدم الإشعاع ( أو التشعيع ) كوسيلة لحفظ الأغذية وذلك بتعريضها لبعض الإشعاعات كأشعة جاما .. بذلك تمنع عنها الميكروبات وتحميها من الفساد .

ولا تسبب جرعة الإشعاع التى تستخدم فى حفظ الأغذية فى أضرار للإنسان .. لكنه إذا زادت الجرعة على غير المسموح به تسبب تغيرات فى الطعام قد تساعد على النمو السرطانى .

وذلك يختلف عن أضرار تعرض الغذاء للإشعاعات الناتجة عن انفجار المفاعلات الذرية .. إذ يكون الأمر أشد ضراوة ، حيث لا يقتصر الأمر على وجود الإشعاعات وإنما يتسبب انفجار المفاعلات فى تلوث البيئة بما يسمى الغبار النووى .. والذى إذا تلوث به الطعام وأكله الإنسان تراكم فى أجزاء الجسم وأصبح مصدراً مركزاً يساعد على تنشيط السرطانات بالجسم .

### □ (٦) جوانب أخرى لتلوّث الغذاء :

## نصيحة طبية : احذر الطعام المشوى !!

اتضح كذلك أن الأبخرة الناتجة عن احتراق الفحم والخشب ودخان السجائر تحمل مواد هيدروكربونية يعتقد أنها منشطات سرطانية .

ويتعرض الإنسان لهذه المواد سواء من احتراق القمامة أو الفحم أو دخان السجائر ، أو من خلال الأغذية التى تُشوى على الفحم كالدجاج المشوى والشاورمة .. إذ تمتص جزءاً من هذه الأبخرة وبالتالى تصبح ملوثة بالمواد الضارة . والمعروف كذلك أن فاعلية هذه المواد تزيد فى وجود الدهن .

وهذا يعنى ضرورة تجنب مصادر هذه الأبخرة وإعداد الطعام بطرق أخرى غير الشىّ .. أو على الأقل الحد من تناول الدهون .

## ● احذر الزيت المغلى !!

وعودة أخرى للدهون .. نجد أن تعرّض الزيوت لدرجات الحرارة العالية من خلال قلى الطعام ، خاصة مع عدم تجديد الزيت المستخدم كما يحدث عادة عند بائعى « **الفلافل** » وفى المطاعم بصفة عامة لأغراض اقتصادية ، يغيّر من صفات الزيت حيث تتضاعف جزئياته وتتولد مواد غير موجودة به أصلًا كالأحماض والألدهيدات وغيرها .. والتى تعمل كمنشطات سرطانية أو يعتقد أنها من ضمن الأسباب المباشرة لحدوث الطفرات والأورام السرطانية .

## ● الطعام المطبوخ .. مرفوض صحيًّا !!

.. وهذا أيضاً مصدر خطر آخر !! .. فقد اتضح أن عملية طبخ الغذاء وكثرة الغليان ينتج عنه مواد قد تنشّط حدوث السرطان .. ويزداد احتمال ذلك إذا وجدت المبيدات ضمن الطعام فيزداد تنشيط التفاعل ، وتنتج مواد معقدة تزيد من فرصة حدوث الضرر .

وهذا قد يفسر كُره بعض مرضى السرطان للطعام المطبوخ .. بناء على ما أشارت إليه « **جوهانا براندت** » .. كما أنه يؤكد استنتاجها بأن تناولها للأطعمة المطبوخة كان يؤخر شفاءها من المرض .. لذلك راعت الاعتماد على الخضراوات النيئة فى المرحلة الأخيرة من **العلاج بالعنب** .



# الطبيعة .. دواؤك

## « نصائح طبية »

# الطبيعة .. دواؤك



## ● نصائح طبية :

١ ـــ الصيام .
٢ ـــ الهواء ( **النقى** ) .
٣ ـــ الماء ( **النقى** ) .
٤ ـــ أشعة الشمس .
٥ ـــ الرياضة .
٦ ـــ الطعام .
٧ ـــ العقل .

.. ولاشك أن العقل أهم هذه الأشياء ، فالعقل الرشيد أساس النظام الصحى الجيد فبه تميز النافع عن الضار .

وبالنسبة للطعام ، فلاشك إذن أن فاكهة العنب من أنفع الأطعمة للإنسان .. وهى أحد ملوك الفاكهة الثلاثة : التين والتمر والعنب .

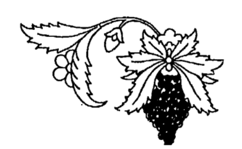
● إذا شعرت بالعطش اشرب كوب ماء ، وإذا شعرت بالجوع كُل عنقود عنب ..

● لا تتوقع أن يُصلح « **بعض الدواء** » ما أفسدته سنوات طويلة من التغذية والمعيشة الخاطئة !!

● كثرة إطعام المريض لاستعادة قواه هى فى الحقيقة وسيلة للقضاء عليه .

- الاشتهاء .. هو تجاذب بين العقل والمادة ، فلتكن الطرف الأقوى فى هذا التجاذب .. وهذا ما يؤهلنا له الصيام .
- قدرة الطبيعة على العلاج ليس بدعة لكنه علم يُدرّس .
- **«وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه ، فهى أجلب لشفائه» .**

**□ أبقراط**



# المراجع


□ **THE GRAPE CURE — Johanna Brandt.**
□ **AROMATHERAPIE: TRAITEMENT DES MALADIES PAR LES ESSENCES DES PLANTES — Dr. J. VALINET.**
□ **FOOD TOXICOLOGY — Gibson, G.G. & Walker, R.**
□ **UNTRITIONAL TOWICOLOGY — Hatchcock J.N.**

● مجلة العلوم (**الترجمة العربية**) ، العدد الرابع الغذاء والسرطان ، كوهين . ل . أ .
● التداوى بالصيام ــ محمد إبراهيم سليم (**مكتبة ابن سينا**) .
● الأطعمة القرآنية ــ د . محمد كمال عبد العزيز (**مكتبة القرآن**) .
● التداوى بالأعشاب والنباتات ــ عبد اللطيف عاشور (**مكتبة ابن سينا**) .
● الطب النبوى ــ لابن قيم الجوزية .
● الطب النبوى ــ لإمام الحافظ محمد بن أحمد الذهبى .
● الغذاء والدواء ــ دكتور جمال الدين مهران ، دكتور عبد العظيم حفنى صابر .

الغذاء والسرطان ــ الأستاذ الدكتور أحمد جمال الدين الوراق ( **دار البحر الأبيض المتوسط للنشر** ) .

دار الطلائع



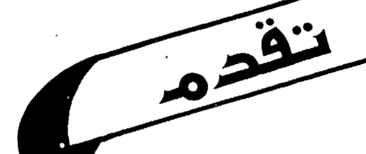

٧ أطباء من الطبيعة

العلاج بدون جراحة أو دواء

دكتور محمد كمال عبد العزيز

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

# دار الطلائع




## من كنوز الطب الشعبى

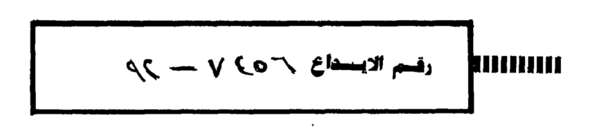
الأطعمة الشافية والنباتات المداوية

دكتور
أيمن الحسينى

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

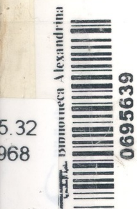
# الفهـــرس



رقم الايداع ٧٤٥٦ — ٩٢



Bibliotheca Alexandrina
0695639


٤٠٠ قرش